LIBRO I

SU NU JING

Huang Di (el Emperador Amarillo) preguntó a **Sunü** (mujer blanca): ***"Siento una insuficiencia de energía y una desarmonía del cuerpo, estoy triste y a menudo tengo miedo, ¿qué podría hacer?"***

Sunü contestó: "Cualquier hombre puede cometer un error en el acto de la unión. Las mujeres vencen a los hombres como el agua vence al fuego. Los que poseen el arte de unirse son como aquellos que saben mezclar cinco sabores en la olla para componer una buena comida; como los que conocen la vía de Yin-Yang y experimentan los cinco placeres (las cinco músicas). Los ignorantes en este arte mueren jóvenes y consecuentemente, aún menos pueden acceder al placer."

Sunü añadió: "Conozco a una persona, **Cainü** (mujer de acogida) que conoce el secreto de **Dao** (Tao)."

El Emperador envió a **Cainü** a pedir a **Pengzu** el método de longevidad. **Pengzu** le contestó: "Para alimentar el Shen, hay que economizar su quintaesencia y además tomar medicamentos. Si el sujeto ignora el arte del coito, el efecto será nulo. Los hombres y las mujeres son como el cielo y la tierra; estos dos elementos tienen «vocación de unirse» y se unen, siendo así eternos. El hombre que no ha comprendido este arte, muere joven. Cuando el hombre capta el arte de «Yin Yang», la vía de la inmortalidad se abre ante él", **Cainü** le dió las gracias a **Pengzu** con varias reverencias, y luego volvió a preguntarle: "Quisiera saber lo esencial sobre este arte."

"El método es sencillo, pero muchas veces no se tiene la voluntad suficiente para seguirlo. El rey actual domina la tierra y no tiene tiempo de seguir todas las técnicas. Felizmente, cuenta con numerosas concubinas, así que si sigue el método del coito, sentirá el cuerpo ligero y las enfermedades desaparecerán.
Lo esencial es unirse con jovencitas sin eyacular" (1), le contestó **Pengzu.**

---

(1) Tradicionalmente se consideraba que las jóvenes tenían mucha energía Yang y que por lo tanto podían darla en el acto sexual. La eyaculación se considera una pérdida de energía ancestral innata que es preciso economizar.

Sunü dijo a **Huang Di:** "Frente al enemigo, conviene considerarle como un objeto vil, como un guijarro o una teja; mientras pretenderemos ser de jade y oro. Al unirse a una mujer, hay que sentirse como un caballero sobre un caballo al galope, cuyas riendas están podridas, cabalgando al borde de un precipicio cuyo fondo está sembrado de puñales apuntando hacia el cielo. Si se consigue conservar la simiente, la vida será eterna."

Huang Di inquirió**:** ***"¿Si se abstiene uno de coito, que sucederá?"***

"Eso queda absolutamente excluído. Como el universo, el Yin-yang tiene variaciones, el hombre experimenta la ley del Yin-Yang igual que la del cambio de las estaciones.

Sin coito, el **Shen** no puede alcanzar su plenitud, el Yin-Yang está bloqueado, así que ¿cómo podría tonificarse? Si el sujeto hace ejercicios de respiración para eliminar lo que es viejo y absorber lo que es nuevo, se tonificará. Sin embargo, si el tallo de jade no se agita, morirá, de modo que hay que hacerlo moverse por el método **Dao Yin** que consiste en actuar y en no dar. Este método, llamado **Huang Jing** (regreso de las simientes) es una técnica para prolongar la vida," contestó **Sunü** a **Huang Di.**

Huang Di interrogó de nuevo: ***"¿Cuáles son los elementos que permiten determinar la buena unión de Yin Yang?"***

Sunü contestó: "Para el hombre, el elemento es fácil de localizar, no tiene que aparecer un debilitamiento; para la mujer, debe gozar. Los que no respeten el método se debilitarán.
El objetivo del coito es equilibrar las energías, apaciguar el corazón y reforzar el **Zhi** (voluntad). Después, llega **Shen Ming** (claridad del espíritu); el sujeto siente un profundo bienestar: ni frío, ni calor, ni hambre ni saciedad, el cuerpo en paz goza.
El goce de la mujer, el no-debilitamiento del hombre, ése es el buen resultado."

Huang Di indagó ante **Xuannü** (mujer negra): "He aprendido la técnica de Yin-Yang y me gustaría conocer su porqué."

Xuannü contestó: "Es necesaria la unión Yin-Yang para cualquier movimiento en el universo. El Yang se transforma cuando alcanza el Yin; el Yin varía cuando capta el Yang, ya que el Yin y el Yang son complementarios. Así el órgano masculino se pone duro y el femenino se abre, las dos energías se unen y el esperma al igual que la secreción fluye. Para los hombres, deben respetarse ocho pasos(2); para las mujeres, nueve palacios(3). Si no se sigue esta regla, el hombre contraerá el **Ju Yong** (4), la mujer, la enfermedad de las reglas, más adelante vendrán otras enfermedades y el sujeto morirá. Si se respeta esta regla, el sujeto tendrá siempre un rostro brillante y una larga vida."

Huang Di preguntó: **"¿Qué se obtiene por medio de la práctica del coito según la vía Yin-Yang?"**

"El objetivo del coito para el hombre es engendrar sus energías; para la mujer, eliminar las enfermedades."

"Aquellos que ignoran el método piensan que el coito puede estropear la salud. En realidad, el coito no tiene por único objetivo la diversión y el placer del cuerpo, sino también calmar el corazón y reforzar la voluntad**.** El sujeto no siente entonces ni hambre, ni saciedad, ni frío, ni calor; el cuerpo está en paz y el espíritu también."
"La energía penetra y sale suavemente, ninguna sensación de deseo viene a turbar esa armonía; ese es el efecto de esta unión. Si se sigue esta regla, las mujeres disfrutarán plenamente y los hombres tendrán siempre buena salud", contestó **Sunü.**

Huang Di preguntó: **"Ahora mismo, tengo ganas de un coito pero mi tallo de jade no sube; en mi rostro puede leerse la vergüenza, mientras el sudor lo cubre de pequeñas perlas. Sin embargo el deseo es tan fuerte, ¿qué sucedería si le ayudara con mi mano?"**

Sunü contestó: "El problema planteado por Su Majestad es sencillo. Cuando un hombre desea acercarse a una mujer, hay que observar algunos preliminares habituales. Ante todo conviene armonizar el aliento, el tallo de jade despierta según la ley de **Wu Chang** (5 elementos) y la sensación inunda las nueve partes. Para la mujer, se distinguen cinco colores. Según el color, se recoge **la quintaesencia** (saliva) en la boca de la mujer, el semen se transforma para llenar la médula. Hay que evitar las prohibiciones de **Qi Sun** (siete déficits), seguir la vía de **Ba Yi** (ocho beneficios) y no invertir las leyes de **Wu Chang** (5 elementos). En este caso, las energías refuerzan el cuerpo del cual desaparecen las enfermedades, las vísceras se equilibran entre ellas, la piel es brillante y en cuanto aparece el deseo, el tallo de jade se eleva lleno de fuerza, la enemiga se rinde; ¿entonces qué vergüenza habría en ello?"

Huang Di: "Si durante el coito, la mujer no disfruta, no fluye la secreción y el tallo de jade no se hincha, ¿qué hay que hacer?"

Xuannü: "El Yin y el Yang son interdependientes. Si al Yang le falta el Yin, no es feliz; del mismo modo que si al Yin le falta el Yang no se mueve. Si el hombre desea realizar el coito, pero la mujer no, o a la inversa, los dos corazones no consienten y las dos energías no se corresponderán si la acción es brutal."

---

(2) **Los ocho pasos** se refieren al comienzo de las estaciones y al centro de las mismas.
(3) **Los nueves palacios** hacen referencia a nueve regiones celestes que se hallan en función de la posición del planeta Venus que representa a la mujer en la Astrología china.
(4) **Ju Yong** designan en Medicina China dos tipos de enfermedades de la piel que en occidente agrupamos como furunculosis.

"Cuando el deseo es recíproco, los dos sentimientos se unen; la «parte» de la mujer vibra, el tallo de jade toma fuerza y se hincha. Este golpea el Shu Shu (sexo femenino), la penetración se efectúa ora lenta, ora rápida, el Yu Hu (puerta de Jade) se abre mientras fluye la quintaesencia, sin ninguna necesidad de fuerza. La mujer recoge la quintaesencia que refuerza las energías al irrigar el Zhu Shi (El Cuarto Rojo o la vagina)."

"Someto ocho reglas (5) a Su Majestad que deben ser respetadas:

Shen (extender), **Qian** (avanzar),

Suo (retroceder), **Que** (retroceder),

Fu (inclinarse), **Qu** (curvar) y

Yang (levantar), **Zhe** (plegar)."

Huang Di: "¿Existe un método de yin-Vang (del coito)?"

Sunü: "Por supuesto. Antes de tomar a la mujer, pedirle que se tumbe sobre la espalda y que doble las piernas. Luego el hombre se sitúa entre las dos piernas, besa la boca de la mujer y chupa su lengua. Golpea entonces los lados este y oeste de la puerta con su tallo de jade para por fin penetrar en ella. Si el tallo de jade es grueso, penetra a una distancia y media, si es fino, a una distancia. El tallo de jade no gira, sólo avanza o retrocede; sin embargo, hay que cuidar de que no salga ya que esto anularía los efectos tendentes a eliminar todas las enfermedades."

"Cuando el tallo de jade penetra en la puerta de jade, proporciona calor, la mujer gira entonces su cuerpo y en ese momento el hombre penetra en profundidad; esta acción tiene el poder de eliminar todas las enfermedades."

"También se puede proceder del modo siguiente: tocar primero el **Qin Xian** (6) ***Qin Xian:*** *Parte posterior de la vagina, cervix.* (cuerda de laúd), y después introducir el tallo de jade tres distancias y media nueve veces seguidas cerrando la boca; penetrar por fin a proximidad de **Kun Shi** (***Kun Shi:*** *Parte anterior de la vagina.*) inspirando delante de la boca de la mujer; proceder del mismo modo nueve veces, es decir nueve veces nueve. o sea ochenta y una veces."

Huang Di: "¿Qué son las *Wu Chang* (cinco virtudes)?"

Sunü: "El tallo tranquilo permanece escondido; su virtud suprema es la de dar generosamente; las cinco virtudes son: dar sin reserva, o sea **Ren** (benevolencia), vacío en el interior, **Yi** (equidad); el nudo en el extremo, **Li** (etiqueta); cuando tiene ganas, se eleva, cuando no tiene ganas, se detiene, es **Xin** (fe), tras el acto baja, es **Zhi** (sagacidad). Se reconoce a un hombre verdadero por su práctica de **Wu Chang** (cinco virtudes). Si da, según la virtud **Ren** (benevolencia), la quintaesencia estará en situación de insuficiencia; según la virtud **Yi** (equidad), es necesario que el tallo de jade esté vacío en el interior, sin embargo si eyacula el tallo estará lleno; la virtud **Li** (etiqueta) es moderadora, y la virtud **Xin** (fe) es la del control de sí mismo. El que comprenda estos cinco principios y los practique conocerá la vía del coito y gozará de larga vida."

---

(5) Las ocho reglas hacen referencia en este caso a la técnica del coito pero también por analogía a las 8 reglas de diagnóstico en la medicina china y a los 8 trigramas del I Ching.

Huang Di: "¿Cómo puede saberse si la mujer disfruta?"
Sunü: "Hay cinco signos, cinco deseos y diez movimientos.

Los cinco signos son:

1. La cara roja; en ese momento el hombre debe besarla suavemente.

2. Los pechos duros y sudor que aparece en la nariz; el tallo de jade penetra despacio.

3. La garganta seca, traga saliva, el tallo de jade se mueve suavemente.

4. La vagina se vuelve resbaladiza, el tallo de jade penetra en profundidad.

5. La secreción fluye por la región perineal; retirarse y penetrar suavemente.

Los cinco deseos son:

1. Deseo de **Yi** (pensamiento); la respiración es corta.

2. Deseo de **Yin** (vagina); la boca y las fosas nasales están abiertas.

3. Deseo de **Jing** (quintaesencia); estrecha al hombre.

4. Deseo de **Xin** (corazón), el sudor moja su ropa.

5. Deseo de placer, los ojos están cerrados y el cuerpo extendido.

Los diez movimientos son:

1. Estrechar a la pareja de tal modo que los dos órganos genitales se toquen.

2. Mover los muslos frotándose con su pareja.

3. Apretar e hinchar el vientre con el fin de acelerar la eyaculación de la pareja.

4. Girar las nalgas para obtener el placer.

5. Enganchar las dos piernas sobre las de su pareja para que el tallo de jade penetre más profundamente.

6. Apretar los muslos, es que empieza el placer internamente.

7. Moverse hacia el lado, es desear que su pareja penetre más profundamente y toque ambos lados.

8. El cuerpo pegándose al de su pareja es señal de que el placer está aumentando

9. El cuerpo estirado, es que el placer llena todo su cuerpo.

10. La vagina está resbaladiza, el placer ha llegado a su paroxismo, el orgasmo acaba de producirse."

Huang Di: "Si una persona adora realizar el coito, pero el tallo de jade no se eleva, ¿puede forzarlo?"

Xuannü: "En absoluto; la vía del coito para los hombres requiere cuatro llegadas; para las mujeres, nueve energías."

Huang Di: "¿Cuáles son las cuatro llegadas?"

Xuannü: "Si el tallo de jade no se eleva, es que la energía de la armonización no ha llegado; si se eleva pero sin el suficiente grosor, la energía del músculo es la que está ausente; si está grueso pero no lo bastante duro, falta la energía del hueso; si está duro pero no lo bastante caliente, la energía Shen es la que no ha llegado.

La acción de elevarse es el **Ming** (luz) de quintaesencia; de crecer, el **Guan** (barrera) de quintaesencia; de endurecerse, **Hu** (puerta de acceso) de quintaesencia; de volverse caliente, el **Men** (puerta de salida) de quintaesencia. Las cuatro llegadas de estas energías están determinadas por el **Dao** (Tao, vía, camino, razón...). Hay que actuar con plena consciencia y no eyacular durante el coito."

Huang Di: "Muy bien. Pero ¿cuáles son las nueve energías?"

Xuannü: "Cuando una mujer respira con dificultad y experimenta el deseo de tragar saliva, está llegando la energía del pulmón; si estrecha a su pareja, esto anuncia la llegada de la energía del bazo; la vagina resbaladiza denota la llegada de la energía del riñón; si se 'anda con remilgos', es el signo de la venida de la energía del hueso; si sus piernas se enganchan a las de su pareja, ha llegado la energía muscular; si acaricia el tallo de jade, eso denota la llegada de la energía de la sangre; y si acaricia el pezón de su pareja, la de la energía de la carne. Para un coito largo, hay que sentir estas siete energías, a falta de lo cual podrán aparecer enfermedades."

Xuannü: "Los nueve métodos son:

1. **EL DRAGON CONMOVIDO:** La mujer se extiende sobre la espalda, el hombre está sobre ella. Ella levanta la vagina para ser penetrada por el tallo de jade; éste penetra ocho veces poco profundamente y dos veces más profundamente, la mujer siente entonces 'como un regresar de la muerte'. Disfruta sin contención como una posesa. Este método refuerza la salud y aleja todas las enfermedades.

2. **EL TIGRE CAMINA:** La mujer se acuclilla con la cabeza hacia abajo y con las nalgas hacia arriba. El hombre penetra con su tallo de jade por detrás ocho veces rodeando el vientre de la mujer, deberá penetrar lo más profundamente posible y repetir cinco veces la operación. El Yin de la mujer se cierra y después se abre, la secreción fluye. Después del acto hay que descansar un poco, la mujer no estará nunca enferma y el hombre estará más fuerte que nunca.

3. **EL MONO LUCHA:** la mujer se acuesta sobre la espalda, el hombre pasa sus piernas por encima de sus hombros y hunde el tallo de jade hacia el Chou Shu (rata fétida). La mujer se mueve, la secreción mana como un torrente, cuanto más penetra el tallo de jade, más se levanta. Detener el acto cuando la mujer siente el orgasmo. Esto puede curar todas las enfermedades.

4. **LA CIGARRA ESCALA:** la mujer se tumba boca abajo, el hombre sobre su espalda. El tallo de jade penetra nueve veces por detrás, después la mujer levanta un poco las nalgas y en ese momento el tallo de jade golpea el Chi Zhu (perla roja-clítorix). Repetir seis veces estos movimientos. La mujer está agitada, la secreción fluye, la vagina se contrae. Parar cuando la mujer alcanza el orgasmo. Este método puede curar los Qi Shang (siete heridas).

5. **LA TORTUGA SUBE:** la mujer se tumba boca arriba, dobla las piernas, con las rodillas hacia el pecho; el tallo de jade penetra a media profundidad, y después más profundamente cuando la mujer se mueve y la secreción fluye. El acto se termina cuando la mujer ha llegado al orgasmo. Permite al hombre ponerse en forma y recuperar sus fuerzas.

6. **EL FENIX VUELA:** la mujer se tumba con las piernas levantadas; el hombre, con las rodillas entre las nalgas de ella, las dos manos en el suelo, hace penetrar su tallo de jade ocho veces hasta el Kun Shi después pide a la mujer que gire la pelvis. Repetirlo tres veces; la vagina se dilata, la secreción fluye; seguir hasta que la mujer alcance el orgasmo. Este método aleja todas las enfermedades.

7. **EL CONEJO CHUPA EL PELO:** el hombre se tumba boca arriba con las dos piernas estiradas; la mujer se acuclilla sobre su pareja dándole la espalda a los pies de éste, con las rodillas separadas. El tallo de jade toca el Qin Xian, en el momento en que la secreción fluye como un manantial, la mujer ha alcanzado el clímax, hay que detenerse. Este método tiene un papel preventivo.

8. **LOS PECES ESCAMAS CONTRA ESCAMAS:** el hombre se tumba boca arriba mientras la mujer se acuclilla sobre él, de cara a él. El tallo de jade penetra suavemente pero a poca profundidad, como un niño de pecho mamando del pezón; la mujer únicamente gira las nalgas. Guardar la posición todo el tiempo posible; cuando la mujer goza, el hombre retira el tallo de jade. Este método puede curar todas las enfermedades de Jie Ju (8).

---

*(8) **Jie Ju:** Acumulación de mucosidades, ligadas a la perturbación del elemento tierra y del bazo.*

9. **LAS CIGUEÑAS ENTRECRUZAN EL CUELLO:** el hombre se sienta, la mujer se acuclilla sobre sus muslos, rodeando el cuello del hombre con sus manos, el tallo de jade toca el centro de Mai Chi (diente de trigo, labios). Las manos del hombre rodean las nalgas de la mujer para ayudar a la mujer a girar. El acto termina cuando fluye la secreción y la mujer disfruta; este método cura el Qi Shang (agotamiento de la energía renal)."

Sunü: “El arte del coito consta de **Ba Yi** (ocho beneficios) y **Qi Sun** (siete déficits).

Los **Ba Yi** (ocho beneficios) son:

1. **FORTALECER LA QUINTAESENCIA:** La mujer se tumba de costado con las piernas separadas; el hombre, entre los muslos, penetra dos veces nueve veces. Esta postura refuerza la quintaesencia y cura las enfermedades de hemorragia. Hay que practicarla quince días sucesivamente.

2**. ARMONIZAR LAS ENERGIAS:** la mujer se tumba boca arriba apoyando la cabeza sobre una almohada bastante alta, separa las piernas mientras el hombre de rodillas entre éstas penetra tres veces nueve veces. Este método armoniza las energías. Para disipar la sensación de frío experimentada por la mujer en los órganos genitales externos, conviene repetir este método tres veces al día durante veinte días.

3. **TONIFICAR LAS VISCERAS:** la mujer se tumba de costado y flexiona las piernas; el hombre, también tumbado de costado, penetra cuatro veces nueve veces. Esta posición también permite armonizar las energías. Para curar la sensación de frío del sexo de la mujer, hay que practicar cuatro sesiones diarias durante veinte días.

4**. REFORZAR LOS HUESOS:** la mujer se tumba de costado, dobla la pierna izquierda y extiende la pierna derecha; el hombre penetra por detrás cinco veces nueve veces. Este modo permite aliviar las articulaciones; curar la amenorrea requiere cinco sesiones diarias durante diez días.

5. **EQUILIBRAR EL PULSO:** la mujer se tumba lateralmente, flexiona la rodilla derecha y extiende la pierna izquierda. El hombre penetra seis veces nueve veces por detrás. Esta posición despeja los bloqueos a nivel del pulso. Hay que hacerla así seis veces diarias durante veinte días para curar las enfermedades del órgano externo de la mujer.

6. **TONIFICAR LA SANGRE:** el hombre se tumba boca arriba, la mujer, de rodillas sobre él, le da la espalda; este la penetra lo más profundamente posible siete veces nueve veces. Esto tiene el efecto de dar una fuerza nueva al hombre. Son necesarias siete sesiones diarias durante diez días para curar la irregularidad del ciclo.

7. **TONIFICAR LA SECRECION:** la mujer se tumba boca abajo, el hombre penetra por detrás, hacia arriba, ocho veces nueve veces. Esta postura también puede reforzar los huesos.

8. **TONIFICAR EL CUERPO:** La mujer se acuesta boca arriba, flexiona las piernas de forma que sus pies estén bajo sus nalgas. El hombre penetra nueve veces; esta posición refuerza los huesos. Para disipar el olor vaginal fétido, son necesarias nueve sesiones diarias durante nueve días.

Los **Qi Sun** (siete déficits) son:

1. **RUPTURA DE LA ENERGIA:** Si el sujeto no tiene ganas, pero se fuerza a realizar el coito, podrá sentir a continuación una hipertranspiración, falta de aliento, una sensación de calor precordial la vista turbia. Para curarlo, la mujer tiene que tumbarse de espaldas, tomando el hombre sus piernas sobre los hombros y penetrándola lo más profundamente posible. Sólo gira la mujer y para el acto en cuanto aparece el líquido; el hombre no debe experimentar el orgasmo; seguir del mismo modo durante diez días a razón de nueve veces diarias.

2. **PERDIDA DE QUINTAESENCIA:** el sujeto que practica numerosos coitos, forzándose a hacerlos o haciéndolos tras un exceso de alcohol o de comida puede sufrir después sofocos intermitentes, disnea, tos, euforia o irascibilidad, sed excesiva, calor en el cuerpo, dificultad para mantenerse de pie largo rato.
Para curarlo, la mujer se tumba de espaldas, flexiona las piernas y el hombre se coloca entre sus piernas. El tallo de jade penetrará a una distancia y media; sólo gira -,
la mujer. El movimiento se detiene en cuanto fluye la secreción, el hombre no debe tener orgasmo. Repetir esta sesión nueve veces diarias durante diez días.

3. **VASOS ALTERADOS:** este problema proviene bien del hecho de que el tallo de jade no está bastante duro y el sujeto se fuerza al coito; bien de la realización del acto después de la comida; también puede derivar de ello daño para el bazo. Se notará: anorexia, impotencia, 'falta de esperma'. El remedio: la mujer se tumba boca arriba, las dos piernas se doblan sobre las nalgas del hombre. Sólo gira la mujer y se para en cuanto siente fluir la secreción, el hombre no debe gozar. Actuar del mismo modo nueve veces diarias durante diez días.

4. **PERDIDA DE ENERGIA:** si el sudor provocado por un trabajo físico todavía no se ha evaporado y el sujeto se dedica al coito, puede derivarse una sensación de calor en el vientre y los labios cortados. En este caso, para curar estos trastornos, el hombre se tumba de espaldas, la mujer se acuclilla sobre él, de cara a sus pies. El tallo de jade penetra ligeramente; sólo gira la mujer y se detiene en cuanto fluye el líquido; el hombre no debe tener orgasmo. Practicar nueve sesiones diarias durante diez días.

5. **JI GUAN JUE** (romper la barrera orgánica) un coito después de haber orinado o evacuado cuando el cuerpo todavía no ha vuelto a encontrar su equilibrio puede afectar al hígado. Del mismo modo que el coito ejercido tras un agotamiento físico o de forma brutal sin controlar la velocidad de penetración. Se observará entonces: furúnculos agudos o crónicos, pulso débil; si no se trata a tiempo, el sujeto corre el riesgo de sufrir impotencia o hemiplejía. En este caso, para curarlo, el hombre se tumba boca arriba, la mujer se acuclilla sobre él. Este último penetra muy despacio sin ejercer ningún movimiento de rotación. El hombre no debe tener orgasmo y el acto se detiene en cuanto fluye la secreción. Repetir este acto nueve veces diarias durante veinte días.

6. **BA BI** (cien cierres) el exceso de coito, un gasto exagerado de semen o el coito forzado pueden ser el origen de todas las enfermedades. Se observa: vista turbia, Xiao Ke (polifagia y polidipsia, come mucho, bebe mucho). Como remedio, el hombre se tumba sobre la espalda, la mujer, acuclillada sobre él, tronco contra tronco, gira. Cesa en este movimiento en cuanto fluye el líquido, el hombre no debe experimentar el orgasmo. Repetir del mismo modo nueve veces diarias durante diez días.

7. **AGOTAMIENTO DE SANGRE:** Un cuerpo forzado (con afrodisíacos) o después de un agotamiento físico puede provocar eyaculaciones sin controlar, provocando así un agotamiento de la sangre y de la energía. El sujeto siente entonces la piel tensa, dolor en el pene, el escroto húmedo, hematuria. Para curarlo, la mujer se tumba de espaldas, alza las nalgas y separa los muslos. El hombre de rodillas entre sus muslos penetra los más profundamente posible mientras sólo gira la mujer. Esta para en cuanto fluye la secreción ya que el hombre no debe tener orgasmo. Seguir así nueve veces diarias durante diez días.'

Cainü: "El mayor placer del acto sexual es la eyaculación; ¿qué pasa con el placer si no se eyacula?"

Pengzu: "Después de la eyaculación, el sujeto siente su cuerpo lleno de cansancio, el oído trastornado, somnolencia, la garganta seca, las articulaciones doloridas. Por supuesto, el sujeto también ha experimentado deseo pero por un corto instante; así no ha habido verdadero placer. Si no eyacula, su fuerza aumenta, su oído se agudiza, su vista se aclara. Gracias a un esfuerzo de voluntad, de control, el cuerpo se siente mejor, ¿cómo podríamos considerar que no hay placer?"

Huang Di: "Quisiera conocer los efectos del coito sin eyaculación."

Sunü: "Un coito sin eyaculación refuerza las energías; tras dos coitos sin eyaculación, el oído y la vista mejoran; al cabo de tres, todas las enfermedades desaparecen; al cabo de cuatro coitos sin eyaculación, **Wu Shen** (los cinco elementos psíquicos) están en paz; al cabo de cinco, la sangre y los vasos sanguíneos mejoran; al cabo de seis, se fortalecen la espalda y la región lumbar. Al cabo de siete, se refuerza la zona pélvica; al cabo de ocho coitos sin eyaculación, el cuerpo goza un profundo bienestar, al cabo de nueve, el hombre vivirá para siempre. Al cabo de diez, podrá comunicarse con **Shen Ming**. (lo suprahumano)."

Huang Di: "El principio del coito, es no eyacular o, por lo menos, economizar la simiente, pero si se desea tener hijos, ¿qué hay que hacer?"

Sunü: "Eso varía según la edad y la salud del sujeto; sin embargo, en todo caso, no debe forzarse. Un hombre de quince años en buena salud puede eyacular varias veces al día; si su salud es mediana, una vez al día; un hombre de veinte años en buena salud, varias veces al día, si su salud es mediana, una vez al día; un hombre de treinta años en buena salud, una vez al día, si su salud es mediana, una vez cada dos días; un hombre de cuarenta años, en buena salud, una vez cada tres días; si su salud es mediana, una vez cada cuatro días; un hombre de cincuenta años en buena salud, una vez cada cinco días; si su salud es mediana, una vez cada diez días; un hombre de sesenta años en buena salud, una vez cada diez días; si su salud es mediana, cada veinte días; un hombre de setenta años, en buena salud, una vez cada treinta días; si su salud es mediana, no debe eyacular."

Sunü: "Para un hombre de veinte años es necesario como mínimo un coito cada cuatro días; para uno de treinta, un coito cada ocho días; para uno de cuarenta, cada dieciséis días; para uno de cincuenta, cada veintiún días, uno de sesenta, puede abstenerse, pero si su salud es buena, una vez al mes. Si un sujeto es mucho más fuerte y resistente que los demás, puede ignorar esta regla, sin embargo, de todos modos no debe forzarse nunca a unirse ya que, a resultas de ello, incluso mucho tiempo después, esto puede provocarle abcesos o furúnculos. Si el sujeto tiene más de sesenta años y se siente bien tras varias decenas de días sin coito, puede dejar definitivamente de unirse."

Cainü: "¿Cuáles son los signos de la debilidad de un hombre?"

Pengzu: "Cuando un hombre está en plenitud, su tallo de jade debe estar caliente, el semen denso. Si un hombre está débil, cinco signos lo denotan:

1. Déficit de la energía; eyaculación intempestiva.
2. Déficit de la carne; semen fluido.
3. Déficit de los tendones; semen con olor fétido.
4. Déficit del hueso; espermatorrea.
5. Déficit del cuerpo; impotencia.

Estos "déficits" son la consecuencia de coitos brutales o irregulares. En este caso, unirse todos los días sin eyacular; antes de que pasen cien días habrá vuelto la fuerza multiplicada por cien."

Huang Di: "La vida del hombre comienza en el momento de la unión Yin-Yang (fecundación). Hay que evitar nueve periodos para la concepción del hijo:

1. El mediodía, será un niño con tendencia a rebelarse**.**

2. La medianoche (la media noche es el momento del cierre del cielo y de la

tierra), el niño será sordo o mudo.

3. El eclipse de sol, el niño estará mal formado.

4. La tempestad (en la tempestad, el cielo está iracundo). El niño corre riesgo de trastorno mental.

5. El eclipse de la luna, el niño traería desgracia a su madre.

6. El arco iris, el niño traería desgracia.

7. El solsticio de verano o de invierno, el niño perjudicaría a los padres.

8. La luna llena, el primer comienzo o el final de la luna, el niño seria ciego.

9. El niño concebido cuando los padres estaban borrachos será un loco tranquilo o estará enfermo de furúnculos o abcesos.»

Sunü: "El estado propicio para engendrar un hijo es el cuerpo y la mente en paz, los hábitos largos y un régimen vegetariano. Tres días después de la regla, hay que jugar bien con la mujer de manera que tenga verdaderamente ganas. El tallo de jade penetra, pero no demasiado profundamente, si no el semen podría no llegar a la puerta del niño (cervix). Si se sigue este método, el niño será bueno e inteligente. En el momento de la unión, hay que evitar los días prohibidos. El niño nacido de padres demasiado mayores no podrá tener una vida larga."

Huang Di: ”¿Qué elementos debe reunir una mujer digna de tal nombre?”

Sunü: "Una mujer debe ser de carácter suave, buena, voz dulce, cabellos negros y finos, de constitución fina, los huesos finos, ni muy largos, ni muy cortos, el **Zuo Kong** (vagina) situado alto; el monte de Venus sin vello, la vagina mojada. Debe tener entre veinticinco y treinta años y no haber parido aún.
Durante el coito, la secreción fluye, el cuerpo gira solo, ella suda. El hombre que se uniera con una mujer así, incluso sin conocer el arte del coito, no perdería su energía."

Huang Di: "Los días prohibidos para el coito son: el sol o la luna están oscuros; la luna llena, su principio o su final; los seis días de *Ting* y de *Ping; Po Ri* (día maldito), el vigésimo octavo día del mes, el eclipse de luna o de sol; la tempestad; el seísmo; los pasos del Gran Frío o del Gran Calor, el equinoccio de la primavera y del otoño, el solsticio de invierno o de verano; los cinco días durante los cuales tiene lugar la fiesta del 'dios de la cocina', los días de *Ping Tse* (3-I) y *Ting Chreou* (4-II) siguiente al solsticio de verano; los días *Keng Shen* (7-IX) y *Sin Iou* (8-X) siguientes al solsticio de invierno; después de haberse lavado la cabeza; de regreso de un largo viaje; tras un agotamiento físico, o de enfurecerse; o de una gran alegría; o el día del aniversario de la muerte del marido."

Sunü: "El decimosexto día del quinto mes del año, es el día del coito entre el cielo y la tierra. Si un sujeto se une ese día, morirá cormo máximo tres años después. Para demostrar lo justo de esta prohibición, tomemos un trozo de tela de algodón nueva, enganchémoslo a un muro situado al este ese día; al día siguiente, se podrán constatar la aparición en la tela de manchas color de sangre."

Cainü: "¿Qué es el coito con un espectro?"

Pengzu: "Bien por exceso de coito, bien por exceso de sentimientos; el sujeto se une con imágenes irreales o con espectros. El placer del coito practicado así es mucho más intenso que el del coito normal. El sujeto puede disfrutar esta sensación, esconderla sin decírsela a nadie y morir llevándose su secreto a la tumba. Para curar esta enfermedad, basta con unirse sin cesar, tanto de día como de noche, sin eyacular. Como mucho siete días después, el sujeto estará curado. Si el sujeto es demasiado débil para ejercer el coito, a pesar de todo tendrá que penetrar, incluso sin moverse. Si no se cura esta enfermedad, morirá en algunos años.

Para comprobar la existencia de esta enfermedad, el escéptico podrá ir a la montaña, el bosque o la marisma durante la primavera o el otoño, no pensar en nada salvo en el coito. Tres días después, sentirá: calor o frío alternativamente, angustias, visiones (el hombre ve mujeres; las mujeres, hombres). El placer del coito con sus 'visiones' es experimentado mucho más intensamente que con un humano.

Esta enfermedad, difícil de curar, es un ataque de las 'energías perversas' del alma.
Si una virgen o un noble es alcanzado por esta enfermedad, se puede ahumar su sexo con algunos **Liang** de Liuhuang (sulfuro) y absorber un **Fangcunbi** (aprox. 2 gr.) de polvos de **Lujiao** (Cornu Cervi, Cervus nippon Temminck).

Si el sujeto ve a un fantasma llorar y marcharse, deberá tomar un **Fangcunbi** de polvo de **Lujiao** (Cornu Cervi) tres veces al día."

Cainü: "He aprendido la técnica y la razón del coito, ¿puedo conocer el método para tomar los medicamentos?"

Pengzu: "La droga que refuerza el cuerpo, prolonga la vida, aumenta la virilidad y rejuvenece el rostro es el cuerno de ciervo. Añadir diez **Liang** de cuerno de ciervo en polvo a un **Fuziu**(radis Aconiti Carmichaeli Praeparata, Aconitum carmichaeli Debx), de la provincia de Gansu. Tomar un **Fangcunbi** de este preparado tres veces al día.

Si se utiliza el cuerno de ciervo, hay que tostarlo hasta que se vuelva ligeramente amarillento. Esto puede prolongar la vida, pero el efecto de este remedio es más lento que el citado anteriormente, hay que tomarlo al menos durante veinte días.

También se puede tomar el **Fuling** (poria) del Oeste de **Gansu** en dosis de tres **Fangcubi** diarios; esto tiene por efecto prolongar la vida y el poder sexual."

Huang Di: "En una mujer de veintiocho o veintinueve años que sienta las mismas necesidades de coito que una mujer de veintitrés o veinticuatro años y que no pueda refrenar sus ganas se observará: anorexia, trastorno de todos los pulsos, flujo vaginal sucio, gusanos como la cola de un caballo, de tres Fen de largo, de cabeza roja o negra; esta última especie produce espuma en el sexo. ¿Cómo librarse de esos gusanos?"

Sunü: "Hacer un tallo de jade de harina de trigo; su grosor y longitud son indiferentes; envolver ese tallo en una tela de algodón y en pasta de soja, introducirlo varias veces en la vagina, los gusanos penetrarán en su interior. De ese modo se cogen veinte o treinta como máximo."

LIBRO II

SU NU FANG

Huang Di interrogó a Sunü: **"El hombre refuerza su energía por la vía del Yin-Yang. Sin embargo, algunos hombres que la han practicado sufren enfermedades (disfunciones) de los ojos y de los oídos; otros afectados más profundamente sienten su cuerpo débil o impotencia y ya no pueden practicar la vía del Yin-Yang. ¿Puedo saber los motivos de estos problemas?"**

Sunü contestó: "El problema planteado por Su Majestad puede presentársele a cualquiera. Puede estar provocado por diversas razones: un coito con una mujer mayor que desgasta la salud de su pareja; una larga abstinencia de coito para un hombre o un abuso de coito, y es así como puede aparecer **Qi Shang** (agotamiento de la energía renal). Para acceder a la longevidad, no hay que desdeñar estos problemas y hay que curar estas enfermedades con ayuda de medicamentos en cuanto aparecen."

Deben respetarse siete prohibiciones; si se infringen, aparecerán los siguientes signos patológicos:

1. A un coito practicado en el momento en que empieza o termina la luna; en la luna llena; durante el eclipse de la luna o del sol, durante los seis días **Ting,** seguirá un debilitamiento de la quintaesencia. Asimismo, el sujeto puede sufrir impotencia ante una mujer mientras que el tallo de jade se erguirá muy a menudo; y podrá aparecer orina oscura, espermatorrea; morirá joven.

2. Un hijo nacido de una unión practicada un día de mucha lluvia, de mucho viento, de tempestad, de trueno, en el momento en que tierra y cielo 'tiemblan', en el que la luna y el sol pierden parte de su brillo, será sordomudo, loco o endeble, o dismnésico, o miedoso o eufórico, triste o inquieto alternativamente.

3. Justo después de la comida, la energía del alimento todavía no ha sido distribuida, **Tai Cang** (el estómago) todavía está lleno, el acto sexual en ese momento puede estropear seis entrañas. De ello derivará entonces: orina oscura o lechosa, hematuria, dolor de riñones, contracción del cuello, edema del cuerpo, sensación de hinchazón epigástrica, adelgazamiento; el sujeto morirá antes de la edad que podría haber alcanzado de no haber cometido ese error.

4. Justo después de orinar, la energía **long** (energía nutritiva) y la energía **Wei** (energía defensiva) no están en su trayecto. En ese momento el acto sexual debilita las

energías del sujeto que sentirá entonces: anorexia, sensación de hinchazón del vientre,

tristeza o angustia, dismnesia, euforia o ira alternativamente como un demente. Justo después de un agotamiento físico o de una larga marcha, la energía **long** (energía nutricia) está en condición de insuficiencia, la energía **Wei** (energía defensiva) todavía no está en su trayecto. En ese momento el coito daña a las energías de los órganos. El sujeto experimentará sofocos intermitentes, labios secos, hipertranspiración, indigestión, sensación de hinchazón epigástrica, cansancio en todo el cuerpo.

Justo después del baño o de un esfuerzo físico, con el cuerpo todavía mojado ya sea de agua o de sudor, si al practicar el coito el sujeto coge frío o es atacado por el viento, sufrirá dolor de riñones y contracción de lumbar, punzadas en el bajo vientre, cansancio de los cuatro miembros, una inversión de la circulación de las energías de los órganos, forúnculos en el rostro o la cabeza.

Si en el transcurso de una discusión con una mujer, se le fuerza a practicar el coito, el sistema piloso se abrirá, facilitando por ello un ataque de las energías perversas al nivel de los órganos. El sujeto sufrirá: dolores en el pene, bloqueo de los órganos, sordera, vista turbia, tos, disnea bloqueo a nivel del triple calentador medio (bazo). Asimismo podrá volverse temeroso, dismnésico o padecer algunas ausencias. Esto puede asimismo debilitar la salud de las mujeres.

Hay que evitar practicar el coito en el momento de cualquiera de estas prohibiciones; si se infringe esta regla, habrá que curarse con la ayuda de una panacea."

Huang Di inquirió a **Gaoyangfu: "Sé que Sunü conoce bien el estado de vacío, de plenitud, de los meridianos, de las vísceras; las enfermedades de Wu Lao (cinco fatigas**(9) **de los 5 Órganos), Liu Ji (seis excesos)**(10), **Qi Shang (insuficiencia de la energía renal) del hombre; amenorrea, hemorragia uterina, leucorrea o esterilidad de la mujer. El hombre capta la energía y coge las enfermedades por la misma vía, el coito.**
Me gustaría recibir explicaciones."

Respuesta: "Su pregunta es muy profunda; las enfermedades de **Wu Lao, Liu Ji y Qi Shang** tienen cada una su propio origen y su propia manifestación."

Huang Di: "Excelente, ¿Puede explicarme las enfermedades de Qi *Shang?"*

Respuesta: "1. **Yin Han** (sudor de Yin, del sexo). 2. **Yin Shai** (debilidad de Yin, de la sexualidad). 3. **Jing Qing** (semen claro). 4. **Jing Shao** (escasez de semen). 5. Humedad y comezón del sexo. 6. Orina poco abundante. 7. Impotencia."

---

(9) Las cinco fatigas se refieren a los síndromes de vacío de los 5 órganos: Corazón, pulmón, bazo, riñón e hígado.
(10) Los seis excesos se refieren a síndromes de tipo plenitud. Estos se pueden localizar en diferentes funciones y se habla entonces de exceso de los tendones y músculos, de la sangre, de la carne, de la respiración o del aliento, de los huesos, de la quinta esencia .

Huang Di: "¿Cómo se curan las enfermedades de *Qi Shang?"*

Respuesta: "La panacea de las cuatro estaciones es **Fuling** (Poria). Según el motivo de la enfermedad, se añaden diferentes medicamentos; si el origen es el frío, se añadirán medicamentos de calor, etc. El color del rostro, el pulso, pueden ser elementos determinantes de la elección del medicamento. Para los tres meses de la primavera, se puede prescribir Genshengwan (se refiere a Fuling).

Sin embargo, se pueden curar las enfermedades de **Wu Lao, Qi Shang,** debilidad de Yin, forúnculo en el lado interno del muslo, dolor de riñones, dolor de espalda, sensación de calor o de frío o edema en las rodillas, dificultad en caminar, lagrimeo debido a una exposición a la corriente, vista turbia, disnea, adelgazamiento, punzadas peri-umbilicales, punzadas en el bajo vientre, hematuria, dolor del pene, disuria, sudor oscuro, pesadillas, sed excesiva, contracción de la lengua, debilidad, con los siguientes remedios:

Fuling (Poria, Poria cocos): 4 fen (11), (1 fen = 3,5gr) añadir un tercio en caso de anorexia.

Changpu (Rhizoma Anemones Altaicae, Anemone altaica Fisch): 4 fen, añadir un tercio en caso de sordera.

Shangzhuyu (Fructus Corni, Cornus officinalis): 4 fen, añadir un tercio en caso de prurito del cuerpo.

Gualuo (Fructus Trichosanthis, Trichosanthes Kirilowii): 4 fen, añadir un tercio en caso de sed y de fiebre.

Tusizi (Semen Cuscutae, Cuscuta chinensis): 4 fen, añadir una mitad en caso de eyaculación precoz.

Niuxi (Radix Achyranthis Idebntatae, Achyranthes bidentata): 4 fen, doblar la dosis en caso de anuria.

Chishizhi (Halloysitum Rubrum): 4 fen, añadir un tercio en caso de agotamiento. **Dihuang** (Radix Rehmanniae, Rehmannia glutinosa): 7 fen, añadir un tercio en caso de angustia y de fiebre.

Xixin (Herba Asari Cum Radice, Asarum sieboldi): 4 fen, añadir un tercio en caso de vista turbia.

Fangfeng (Radix Sileris, Siler divericatum): 4 fen, añadir un tercio en caso de haber ataque del viento.

Shuyu (Radix Dioscoreae, Dioscorea batatas): 4 fen, añadir un tercio en caso de comezón y humedad del sexo.

---

(1) 1 fen 1=1/10 de Liang, aproximadamente 3,5 g.

1 liang = 35 gr.

Xuduan (Radix Dipscasi, Dipsacus asper): 4fen, duplicar en caso de hemorroides.

Shechuangzi (Fructus Cnidii, Cnidium monnieri): 4 fen, añadir un tercio en caso de falta de aliento.

Baizi (Semen Biotae, Biota orientalis): 4 fen, duplicar en caso de falta de fuerzas.

Bajitian (Radix Morindae, Morinda officinalis): 4 fen, añadir un tercio en caso de debilidad.

Yuanzhi (Radix Polygalae, Polygala tenuifolia): 4 fen, añadir un tercio si el sujeto es miedoso.

Congrong (Herba Cistanches, Cistanche salsa): 4 fen, duplicar en casio de atrofia.

Tianxiong (Tuberculum Radix Carmichaeli, Aconitum carmichaeli): 4 fen, añadir un tercio en caso de haber cogido corriente.

Shihu (Herba Dendrobii, Dendrobium): 4 fen, duplicar en caso de algias del cuerpo.

Duzhong (Cortex Eucomniae, Eucomnia ulmoides): 4 fen, añadir un tercio en caso de dolor lumbar.

Moler estas veinte drogas, mezclarlas con miel; finalmente se modelará la mezcla obtenida en pequeñas bolas del mismo tamaño que el grano de Firmiana simplex. Primero hay que tomar una bolita tres veces al día. Acompañado de un potaje de arroz, tomar un **Fangcunbi** (2 gr.) durante siete días; si se continúa durante diez días, se curarán todas las enfermedades, durante treinta días, las energías estarán en paz. Tomado continuamente, este remedio puede permitir rejuvenecer; pero durante todo el periodo de tratamiento, no hay que tomar ni cerdo, ni cordero, ni verduras crudas, ni alimentos helados."

Huang Di: "Entonces, para los tres meses de estío, ¿qué remedio se debe utilizar?"

Respuesta: "Conviene tomar **Bu Shen Ling Wan** (bolitas de tonificación de los riñones por Poria). Para los hombres iracundos, tristes, que padezcan un vacío general, anorexia, edema del cuerpo, espermatorrea, orina oscura, punzadas en el bajo vientre, dolor, sensación de frío y de akinesia en la pierna, sed excesiva, sensación de hinchazón epigástrico. Siendo el origen de estas enfermedades la violación de una de las siete prohibiciones, se podrá prescribir la siguiente receta:

Fuling (Poria) 2 liang, duplicar en caso de indigestión.

Fuzi: (Radix Aconiti Carmichaeli Praeparata, Aconitum Carmichaeli): 2 liang, añadir un tercio en caso de ataque de viento.

Shanzhuyu: (fructus , cornus officinalis) 3 liang, añadir un tercio en caso de comeson.

Shanzhuyu: (Fructus corni, cornus officinalis) 3 liang, añadir un tercio en caso de comezón.

Duzhong: (Cortex eucomiiae, eucommia ulmoides) 2 liang, añadir un tercio en caso de dolor de riñones.

Mudan: (Cortex Moutan Radicis, Paeonia suffruticosa): 3 liang, añadir un tercio en caso de gases.

Zexie: (Rhizoma Alismatis, Alisma plantago-aquatica): 3 liang, añadir un tercio en caso de edema.

Shuyu: (Radix dioscoreae, dioscorea batatas) 3 liang, añadir un tercio en caso de cefalea.

Guixin: (Plumula Cinamomi, Cinamomum cassia): 6 liang, añadir un tercio en caso de palidez del rostro.

Xixin: (Herba asari cum radice, asarum sieboldi): 3 liang, añadir un tercio en caso de vista turbia.

Shihu: (Herba dendrobii, dendrobium): 2 liang, añadir un tercio en caso de humedad y prurito del sexo.

Congrong: (Herba Cistanches, cistanche salsa) 3 liang, añadir un tercio en caso de atrofia.

Huangqi (Radix Astragali, Astragalus membranaceus): 4 liang, añadir un tercio en caso de algias del cuerpo.

Moler estas doce drogas, mezclarlas con miel, moldear pequeñas bolas como un grano de Firmiana simplex. Absorber siete bolitas dos veces al día. Durante el tratamiento, abstenerse de comer verduras crudas, cerdo, perejil y de tomar bebidas heladas."

Huang Di preguntó de nuevo: **"Ahora, conozco los remedios para los meses de primavera y de verano, pero ¿qué hay para los meses de otoño e invierno?"** **Respuesta: "Bu Shen Fu Ling Wan** (bolitas de tonificación de los riñones por Poria). Sin embargo, para curar: el agotamiento de los riñones, de los cinco órganos, la intolerancia del frío, las comezones en el cuerpo, la akinesia de los miembros inferiores, la anorexia, la vista turbia, contracciones en los costados, dolor de riñones, adelgazamiento, tristeza, tos, disnea, hay que recurrir a la acupuntura o a los medicamentos. Si a resultas de una carrera a caballo se ha cogido corriente, de un coito durante el que no se ha

cubierto uno, de comidas irregulares, de agotamiento físico, se siente una sed excesiva, la lengua seca, un flujo de saliva, espermatorrea, hematuria, disuria, humedad y comezón del sexo, dolor del bajo vientre, cansancio de los cuatro miembros, aliento corto, miedo, edema, disnea, conviene entonces utilizar las drogas siguientes :

Fuling: (Poria): 3 liang
Fangfeng: (Radix Sileris): 2 liang
Guixin: (Plumula cinamomi): 2 liang
Baizhu: (Rhizoma Atractylodis Alba, Atractylodes macrocepahala): 2 liang
Xixin: (Herba asari): 2 liang
Shanzhuyu: (Fructus corni): 2 liang
Zexie: (Rhizoma alismatis): 2 liang
Shuyu: (Radix dioscoreae): 2 liang
Fuzi: (Radix aconiti): 2 liang
Dihuang: (Radix rehmanniae): 2 liang
Ziwan: (Radix Asteris, Aster tartaricus): 2 liang
Niuxi: (Radix achyranthis): 3 liang
Shaoyao: (Radix paeoniae): 2 liang
Danshen: (Radix Salviae Miltiorrhizae, Salvia miltiiorhiza): 2 liang
Huangqi: (Radix astragali): 2 liang
Shashen: (Radix Adenophora verticallata): 2 liang
Congrong: (Herba cistanches): 2 liang
Ganjing: (Rhizoma Zingiberis, Zingiber officinali): 2 liang
Xuanshen: (Radix Scrophulariae, Scrophularia nipoensis): 2 liang
Renshen: (Radix Ginseng, Panax schinseng): 2 liang
Kushen: (Radix Sophorae Flavescentis, Sophora flavescens): 2 liang
Duhuo: (Radix Angelicae Tuhuo, Angélica):2 liang.

Moler estas veintidós drogas, mezclarlas con miel, hacerlas bolitas del tamaño de un grano de Firmiana simplex. La primera vez, tragar cinco bolitas con vino. Hay que abstenerse de tomar alimentos fritos, pescado, ciruela, carne de ave, verduras crudas, cerdo.

Huang Di: "Para las estaciones de primavera, verano, otoño tenemos ahora buenos remedios, pero para los meses de invierno, ¿qué remedio conviene adoptar?"

Respuesta: "Hace falta **Chui Ming Fu Ling Wan** (bolita de Poria para la longevidad). Para curar las enfermedades de Wu Lao, de Qi Shang, vista turbia, lagrimeo debido a haber cogido corriente, contracción del cuello, sensación de hinchazón epigástrica, dolor torácico lateral prolongado hasta los lomos, disnea, ictericia, disuria, espermatorrea, impotencia, cansancio de las piernas, calor en el cuerpo, edema en el cuerpo, sudor nocturno, contracción de los cuatro

miembros, pesadillas, sed *excesiva,* lengua seca, dismnesia, tristeza de los hombres, se utilizan las drogas siguientes. Pueden no sólo curar las enfermedades suscitadas, sino

también reforzar el cuerpo.

Fuling: (Poria) 2 liang
Baizhu: (Rhizoma atractylodis) 2 liang
Zexie: (Rhizoma alismatis) 2 liang
Mumeng: (Herba Polygona, Polygonum teniucaule): 2 liang
Guixin: (Plumula cinamomi) 2 liang
Muli: (Concha Ostreae, Ostreae gigas): 2 liang
Mujing: (Semen Cannabis, Vitex Cannabifolia): 2 liang
Shuyu: (Radix dioscoreae) 2 liang
Duzhong: (Cortex eucommiae) 2 liang
Tianxiong: (Tuberculum radix aconiti) 2 liang
Renshen: (Radix ginseng) 2 liang
Shichangsheng: (Herba, Adiantum monochlamys): 2 liang
Fuzi: (Radix aconiti carmichaeli) 2 liang
Ganjiang: (Rhizoma Zingibiris) 2 liang
Tusizi: (Semen cuscutae) 2 liang
Bajitian: (Radix morindae) 2 liang
Congrong: (Herba cistanches) 2 liang
Shanzhuyu: (Fructus corni) 2 liang
Gancao: (Radix Clycyrrhizae, Clycyrrhiza uralensis): 2 liang
Tianmendong: (Radix Asparagi, Asparagus cochinchinensis): 2 liang.

Moler estas veinte drogas y mezclarlas con miel, hacer bolitas del mismo tamaño que los granos de Firmiana simplex. Tragar cinco bolitas acompañadas de vino la primera vez. Hay que abstenerse de comer algas marinas, carpas, cerdo, verduras crudas y comida frita."

Huang Di: "Ahora, conozco el remedio de las cuatro estaciones, ¿existe alguno común a las cuatro estaciones?"

Respuesta: "Sí, es **Fu Ling San** (Polvo de Poria). Se puede usar tanto en verano como en invierno, puede prolongar la vida. Esta es su composición:

Fuling (Poria)
Zhangru (Stalagtitum)
Yunmufen (Pulvis Muscovitum)
Shihu (Herba dendrobii, dendrobium)
Changpu (Rhizoma anemones altaicae)
Baiziren (Semen Biotae, Biota orientalis)
Tusizi (Semen cuscutae)
Xuduan (Radix Dipscasi, Dipscus asper)
Duzhong (Cortex eucommiae)

Tianmendong (Radix asparagi)
Niuxi (Radix achyranthis Idebntatae)
Wuweizi (Fructus Schizandrae Schzandra chinensis)
Zexie (Rhizoma Alismatis)

Yuanzhi (Radix polygalae)
Ganjuhua (Flos Chrysanthemi, Chrysanthemum morifolium)
Shechaungzi (Fructus Cnidi, Cnidium monnieri)
Shuyu (Radix dioscorea)
Shanzhuyu (Fructus corní)
Tianxiang (Tubercumum Radix carmichaeli)
Shiwei (Herba Pyrrosiae, Pyrrosia sheareri)
Gandihuang (Radix Rehmanniae, Rehmannia glutinosa)
Congrong (Herba cistanches)

Moler estas veintidós drogas, tomando la misma cantidad de cada una. Absorber un Fangcunbi (2gr.) con vino. Al cabo de veinte días, se siente un efecto; al cabo de treinta días, todas las enfermedades están curadas; si se continúa durante más de cien días, mejora el cuerpo y prolonga la vida. Tomado continuamente, este remedio puede permitir incluso a un viejo de ochenta o noventa años recuperar el vigor de la infancia. Durante el periodo en que se toma el remedio, hay que evitar comer alimentos fritos, carne de cordero, carpa, cerdo, perejil."

Gao Yangu dijo: “Los remedios propuestos aquí están concebidos por los **Shen Xian** (sabios), desde que existen, curan numerosas enfermedades y salvan a innumerables pacientes.

Fu Ling Su Fang (remedio de Poria)

Fuling: (Poria) 5 Jin (aprox. 550 gr), cocer hasta que hierve diez veces en agua de coles, y luego diez veces en agua de arroz, después diez veces en agua clara.

Songzhi (Colophonium): 5 Jin, cocer del mismo modo que el Fuling, sólo que en lugar de cocer diez veces, se cocerá cuarenta veces.

Tianmendong (Radix asparagi): 5 Jin, pelar y secar rápidamente.
Niusu (Nata de leche de vaca): 3 Jin, cocer treinta veces.

Baimi (miel blanca): 3 Jin, cocer hasta que no quede espuma**.**

La (cera): 3 Jin, cocer treinta veces.

Conviene conservarlos en un recipiente de cobre. Cuando se mezcla, hay que poner primero la nata, la cera, la miel y después el resto de las drogas. Habrá que mezclarlas bien y guardarlas en un recipiente de porcelana bien cerrado. La preparación y la mezcla

de las drogas deben llevarse a cabo en un día favorable y no uno de los días malditos, según el método de **Pengzu.**

La víspera del comienzo del tratamiento, el paciente deberá estar en ayunas, mientras que la antevíspera, tomará una comida muy buena. El tratamiento se lleva a cabo en tres etapas. Para el primer periodo, se empieza con 2 liang; veinte días después, se aumenta hasta 4 liang, y veinte días más tarde, hasta 8 liang, después, se observa un tiempo de

descanso. Para el segundo periodo, se empieza con 4 liang, veinte días después, se aumenta a 8 liang, y veinte días más tarde, se baja a 2 liang; sigue un tiempo de descanso. Para el tercer periodo, se empieza con 8 liang; veinte días después, se baja a 2 liang para volver a subir a 4 liang veinte días después. Desde la preparación del remedio hasta el final de su consumo deben transcurrir ciento veinte días. Para que el efecto sea duradero, hay que comer nata y miel y también de vez en cuando un poco de Mei Jiu (bebida alcohólica).

Fu Ling Gao Fang (receta de balsamo de Poria):

Fuling: (pooria) pelar 12 Jin
Songzhi: (Colophonium) 24 Sheng (aprox. 1 litro)
Songziren: (Semen Pinos, Pinus bungeana): 12 Jin
Baiziren: (Semen boitae) 12 Jin

Preparar según el método tradicional. Se ponen 24 sheng (1 litro) de miel blanca en un recipiente de cobre que se pone a fuego lento durante un día y una noche. Después se mezclan las drogas indicadas más arriba con el contenido del recipiente que se sigue dejando a fuego lento durante siete días y siete noches. Se modelará la mezcla obtenida en forma de bolitas del tamaño de un dátil. La toma de este remedio se hará a razón de siete bolitas tres veces al día. Tras haberlo tomado, conviene no comer cereales. Entonces el cuerpo estará ligero, la vista mejorará y el paciente rejuvenecerá."

"Existen otros remedios tales como**:**

Fu Ling Su (Pastel de Poria), **Xin Ren Su** (Pastel de Amandulae) y**Di Huang Su** (pastel de Rehmanniae), nos limitaremos a citarlos sin detallarlos, ya que se pueden encontrar en

Qian Jing Yi Fang (receta complementaria inestimable)”

LIBRO III

YU FANG MI JUE

Secretos de la cámara de jade

Chonghezi dijo: "La unión **Dao** del Yin y del Yang forma la quintaesencia y la transformación. El fundamento de esta unión es muy complejo. Así, **Huang Di**, deseoso de conocer su secreto, se informaba por medio de **Sunü**, igual que el rey Yin lo hacía por. medio de Penkeng (**Pengzu**).

Los practicantes de **Yangyang** estiman que las mujeres no deben tener acceso a este secreto, ya que no sólo no favorecerían el Yang, sino que además podrían provocar enfermedades. Seríamos como el que al desvelar sus armas a su adversario se convierte en su víctima."

Pengzu dijo: "Los hombres que deseen tonificarse deben conocer mujeres . Tienen que unirse con jovencitas entre los catorce y quince años y entre los dieciocho y diecinueve años; su rostro revestirá entonces el mismo color que el de la jovencita. Para poder tonificar a su pareja, la mujer no debe haber cumplido los treinta años; del mismo modo que no podrá tonificar si, sin haber llegado a los treinta años, ya ha dado a luz. Este secreto fue entregado por mi maestro que vivió tres mil años. Si, siguiendo este principio, se toman drogas, será todavía mejor.

Aquellos que deseen fortalecer su energía por la vía del coito no deben unirse con una sola chica. En efecto, es mejor unirse con tres, nueve, once chicas o incluso más ya que cuanto mayor sea el número, mejor será. Absorber la secreción de la mujer fortalece la quintaesencia del hombre; la piel, el cuerpo se vuelven más ligeros, la vista aumenta, la fuerza y las energías se refuerzan hasta tal punto que incluso un viejo podría recuperar el vigor de sus veinte años. Si el sujeto es joven, su fuerza se centuplica.

Hay que cambiar de pareja después de cada movimiento, este hecho puede prolongar la vida. En efecto, al unirse con la misma chica, su Yin (eyaculación) disminuye y, consecuentemente también desciende el efecto del coito."

Qingniu Daoshi afirma: "Cuanto más se cambie de pareja, mejor será el efecto; diez chicas durante una noche, será excelente. Al unirse siempre con la misma chica, se debilita su quintaesencia, entonces ya no puede engendrar al hombre y adelgaza."

Chonghezi dice: "No sólo puede 'alimentarse', el Yang, sino también el Yin (la mujer). Por ejemplo, **Xiwangmu** (emperatriz del Oeste) accedió a **Dao** (tao) del coito; así, cuando se unía con un hombre le destruía, mientras que, por el contrario, su rostro se volvía más brillante sin que recurriese nunca a **Zhifen** (cosméticos). Comía solamente productos

lácteos, tocaba el laúd de cinco cuerdas, de modo que su corazón y su cuerpo armonizaban."

Xiwangmu no tenía marido, pero adoraba unirse con jóvenes. Por supuesto, no es éste un buen ejemplo para el mundo, sin embargo tampoco era la única depravada del mundo.

Cuando una mujer se une a un hombre, ante todo debe estar tranquila y no tener otras ideas. Cuando se manifiesta el deseo, debe concentrarse, pero no saltar o moverse demasiado con el fin de que no se agote la quintaesencia. En efecto, si esto ocurriera, el sujeto podría contraer fácilmente enfermedades debidas al viento y al frío. Si una mujer, al oír a su pareja unirse con otra mujer, está celosa y angustiada, su energía Yin se trastorna, lo que puede provocar un agotamiento de la quintaesencia. Corre entonces peligro de envejecer precozmente y deberá tener cuidado.

Si una mujer conoce la vía para alimentar el Yin, armoniza las dos energías; esta armonía se transforma o bien en un hijo, o bien en quintaesencia que penetra en los vasos; entonces es el Yang quien alimenta al Yin, lo que puede permitir curar todas las enfermedades. La piel de la mujer estará bien alimentada, su vida se prolongará, conservará siempre la juventud de un niño. Si sigue este método y se une regularmente con hombres, podrá abstenerse de cereales durante nueve días y no tendrá ni hambre ni sed. En efecto, algunas mujeres que se unen con fantasmas pueden quedarse sin comer, y las que se unen con un hombre con mayor motivo.

Una mujer de veinte años debe tener un coito cada dos días; de treinta años, cada tres días; de cuarenta años; cada cuatro días; de cincuenta años, cada cinco días; de más de sesenta años, se desaconseja el coito."

Chonghezi dijo: "Si uno se deja llevar por sus pasiones, puede contraer enfermedades que habrá que curar de la misma manera en que han sido contraídas.

Si, por haber cerrado los ojos durante el coito, ya no se ve lo suficientemente claro como para leer un libro a la luz del fuego, convendrá entonces unirse de noche cerrando los ojos.

Si se siente dolor de riñones asociado a un tirón a nivel del bajo vientre, hay que pedir a la pareja que se coloque encima, el enfermo se eleva entonces durante la realización del acto, que deberá ser practicado con suavidad.

Para los dolores torácicos laterales, hay que unirse tumbado de costado.

Algunos bajan la cabeza y extienden el cuello durante el coito, lo que provoca posteriores tirones y dolores de cuello. Deberán entonces unirse apoyando la cabeza sobre la frente de la pareja.

Si alguien se une justo después de la comida cuando la comida aún no ha sido digerida, notará: una sensación de hinchazón del tórax, dolores torácicos o torácicos laterales, anorexia, sensación de pesadez precordial, vómito con sustancias amarillentas o verdosas, epistaxis, forúnculos en la cara. Para hacerlo desaparecer, el sujeto deberá unirse después de la medianoche y antes de la aurora.

Si alguien se une borracho y con impetuosidad, se notará **Huang Dan, Hei Dan**(12), dolores en los costados, disnea, dolores torácicos, dolores de espalda, tos, hemoptisis. Para curarlo, no deberá beber vino caliente ni unirse muy temprano por la mañana.

Un sujeto que tenga ganas de orinar y que se contenga y practique el coito puede sufrir después: disuria, dolor del bajo vientre, dolor en el pene, ganas de sostener el pene. Para curarlo, deberá primero ir a orinar, descansar echado la mitad del tiempo de una comida, y por fin unirse.

Un sujeto que tenga ganas de evacuar y que se una podrá sufrir hemorroides, estreñimiento, evacuaciones frecuentes, evacuaciones purulentas, forúnculos como un nido de abejas alrededor del ano, prolapso anal, dolores anales y sentir dificultad para tumbarse. Deberá despertarse al amanecer en el momento en que canta el gallo, cambiar de ropa, tumbarse, relajarse; intercambiar después caricias con su pareja, y después introducir el pene en el interior de la vagina cuando esté bien mojada, retirarse suavemente. Este método permite curar asimismo las enfermedades de la mujer.

Si durante el coito, se gira demasiado, eso provoca un desplazamiento de aire en la cama. En el momento en que el sujeto suda, la quintaesencia está en vacío, la energía agotada, de modo que la energía perversa «viento» aparecida en la cama ataca al cuerpo, lo que conlleva: astenia, akinesia de los miembros inferiores, el brazo no puede levantarse hasta la cabeza. Entonces hay que concentrarse para alimentar la quintaesencia y el Shen, tomar **Di Huang Jian** (decocción de ruibarbo)."

Wu Zi-du (un personaje legendario) expone: "El método para mejorar la vista es: en el momento en que se tienen ganas de eyacular, levantar la cabeza, contener la respiración, y después expirar profundamente, abrir los ojos, mirar a derecha e izquierda mientras se aprieta el vientre. Entonces la quintaesencia penetra en los vasos.

Para evitar la sordera, en el momento en que se tienen ganas de eyacular, hay que contener la respiración, hacer el movimiento de tragar, apretar los dientes hasta que se perciba un pequeño ruido en las orejas. Al mismo tiempo, se aprieta el vientre, la energía circula entonces en todo el cuerpo y el sujeto nunca se verá afectado de sordera, incluso de mayor.

---

(12) ***Huang Dan y Hei Dan:*** *dos grados evolutivos de una misma enfermedad descrita en medicina china que presenta algunos puntos comunes con la ictericia.*

Para reequilibrar los cinco órganos, eliminar los trastornos digestivos y curar todas las enfermedades conviene, en el momento de eyacular, absorber las energías por el Yi (idea, mente, pensamiento…),y luego apretar el vientre para que la quintaesencia pueda expandirse por todos los vasos. Después, penetrar nueve veces poco profundamente y una vez profundamente, la profundidad está entre Qin Xian (cuerda de laúd) y Mai Chi (diente de trigo, partes anterior y labios de la vagina respectivamente); las energías circulan en los vasos y las energías perversas serán dispersadas.

Para evitar el dolor lumbar y dorsal, se debe, con la espalda contra la pared, enderezar la espalda y los riñones, eliminar los deseos y concentrarse. Se tonifica así el cuerpo eliminando los deseos.

En la vía del Yin- Yang, el semen es extraordinariamente precioso, los que lo ahorran prolongarán su vida. Después de la eyaculación, hay que absorber la energía de la mujer con el fin de fortalecerse. Para hacerlo así: practicar la respiración al ritmo de nueve, inspirar profundamente nueve veces, después la mano izquierda se apoya debajo de la parte genital del hombre. Así, la quintaesencia vuelve al cuerpo. Después inspirar lentamente delante de la boca de la pareja mientras ésta expira, dirigir este aliento hacia el bajo vientre a través de la mente para fortalecer el Yin, repetir esta respiración nueve veces y volver a empezar, o sea nueve veces nueve, ochenta y una veces, el máximo del número Yang.

El tallo de jade penetra suavemente y sale duramente, la armonía de Yin-Yang está situada entre **Qin Xuan** (parte anterior de la vagina) y **Mai Chi** (labios). El Yang se encuentra debajo del **Kun Shi** (parte posterior de la vagina) el Yin, entre los dos **Mai Chi** (labios). Si se penetra superficialmente, se captan las energías; profundamente, las energías se dispersan. Si se penetra hasta el **Gu Shi** (parte profunda) puede verse afectado el hígado. Se notará entonces: lagrimeo al exponerse al viento, disuria. Si se penetra hasta **Chou Shu** (ratón fétido, parte posterior de la vagina), el pulmón se verá afectado y se notará, sensación de hinchazón en el vientre, diarrea, dolores de las caras internas de los muslos, olor nauseabundo del cuerpo. Todas las enfermedades empiezan por **Kun Shi**, así durante el coito no hay que penetrar demasiado profundamente."

Huang Di preguntó: **"Si un sujeto no sigue estos consejos, ¿cómo se le puede curar?"**

Wu Zi-du contestó: "Para curarle, hay que encontrar una mujer, pedirle que separe los muslos nueve cun (aprox. 30 cm.). Primero, el hombre bebe el **Yu Jiang** (líquido de jade de la mujer, la saliva), después acaricia el **Hong Quan** (gran manantial, el sexo). Penetrar suavemente con el tallo de jade, frenar con ayuda de una mano y penetrar hasta el intervalo situado entre **Mai Chi** y **Qin Xuan** (labios y parte anterior vagina). Cuando la pareja está excitada, el hombre debe contenerse, no eyacular y permanecer así durante treinta respiraciones, penetrar entonces hasta **Kun Shi**. Cuando el tallo de jade se agranda, retirarse un poco para volver a penetrar en cuanto el tallo de jade se ablande. Es necesario que el tallo de jade penetre en estado de debilidad y se retire duro; de este modo, al cabo de diez días el tallo será duro corno el hierro, caliente como el fuego

y siempre triunfante.

Hay que respetar siete prohibiciones para el coito.

Primera prohibición: los días de luna llena, al principio y al final de la luna, eclipse de luna. El niño procedente de uno de estos días será inválido.

Segunda prohibición: los días de trueno, de mucho viento (tormenta), de terremoto. En ese momento, la sangre circula en los vasos y el niño será obeso.

Tercera prohibición: después de haber bebido cierta cantidad de alcohol; después de haber comido: la energía que proviene de los cereales todavía no ha circulado y se concentra en el vientre, lo que conlleva bien una orina lactescente, bien que el niño concebido estará loco.

Cuarta prohibición: justo después de haber orinado, la quintaesencia está en un estado de vacío, eso puede bloquear los vasos, el niño será excéntrico y también tendrá cierta maldad.

Quinta prohibición: después de un esfuerzo físico o de un agotamiento intelectual, el Zhi (voluntad) no está tranquilo. Eso puede provocar después del coito dolores lumbares, o recaer sobre el hijo fruto de esa unión que morirá antes de haber alcanzado la edad adulta.

Sexta prohibición: justo después de un baño, la piel, el pelo, el cabello todavía está mojado, eso provoca un aliento corto; el niño fruto de esa unión estará inacabado.

Séptima prohibición: en pleno ataque de ira, cuando el tallo de jade está doloroso. La unión en ese momento provocará trastornos a los órganos.

Un niño nacido sordomudo es un niño concebido al final del doceavo mes. En efecto, al final del doceavo mes, todos los fantasmas y espectros se reúnen durante la noche; así las gentes prudentes deberán evitar tener un hijo sordomudo.

El niño nacido herido se llama Hijo del Fuego; ha sido concebido antes de que se apagara la vela; así el sujeto morirá en el mercado.

Un niño nacido loco es un niño concebido un dia de gran tempestad durante los

cuarto y quinto mes del año. (N.T. Son meses del calendario chino que no corresponden al calendario occidental).

Un niño comido por el tigre o el lobo ha sido concebido durante el periodo de luto. En

efecto, durante este periodo, las gentes prudentes no sólo deben abstenerse de comer carne sino también del coito. El niño concebido en esa época será comido por un tigre o un lobo.

Un niño muerto ahogado es fruto de hijos de padres que entierran objetos de cobre a siete **Che** (pies) bajo tierra.

El niño concebido un día de mucho viento estará enfermo a menudo; de trueno, estará loco; de borrachera, será idiota; de agotamiento físico o intelectual, morirá antes de la edad adulta durante la «regla", morirá durante la guerra; al final de la tarde, será o sordo, o mudo; a la puesta de sol, charlatán; a mediodía, loco."

Pengzu indicó: "La técnica para tener un hijo inteligente, de larga vida y elegante o una hija sabia que se case con un hombre importante es la siguiente: descansar para reunir las energías de la quintaesencia, unirse tres o cinco días después del ciclo.

Practicar el coito por la mañana temprano, con el cuerpo desnudo y el niño tendrá una vida larga y próspera.

El hijo nacido de un padre de cien años morirá joven mientras que el nacido de un padre de ochenta años y de una madre de quince a dieciocho será normal. Una mujer de cincuenta años y un marido joven podrán así mismo tener un hijo.

Una mujer embarazada de menos de tres meses el día de **Ou Tse** (5-I) debe tomar el cordón que adorna el sombrero del hombre, quemarlo completamente, tragar las cenizas con vino. Entonces su hijo será inteligente y rico. Es un gran secreto que hay que guardar bien.

Una mujer que aún no tenga hijos y que desee tener uno deberá, durante el coito, sostener con su mano izquierda dos veces siete pequeños granos de soja verde, mientras que su mano derecha sostiene la verga del hombre y la dirige hacia su sexo. Después se mete en la boca los granos de soja cuando el pene penetra y los traga cuando el hombre eyacula. Este método es el más seguro, sin embargo debe tragar los granos en el momento en que el hombre eyacula."

Chonghezi: "Las características que debe tener una mujer son: Ser fecunda, obediente, amable y atenta. Si se maquilla ligeramente, será no sólo para alegrar el corazón y la vista sino también, y esto es mucho más importante, para prolongar la vida.
Si la quintaesencia Yang es abundante, nacerá un niño; si la quintaesencia Yin es abundante, será una niña. La quintaesencia Yang se transforma en hueso; la Yin, en carne.

Para unirse, hay que elegir una chica de pecho no muy desarrollado, de cabellos finos, con ojos cuyo blanco y negro estén claramente separados, un poco rellenita pero con el cuerpo ágil, la voz melodiosa, las articulaciones envueltas en carne, los huesos no demasiado grandes, el sexo y las axilas sin vello o con pelos finos y flexibles(13).

Para que su salud no resulte dañada, un hombre no deberá unirse con una mujer que responda a la descripción siguiente: cabello espeso, rostro sin gracia, voz masculina, nuez,

Mai Chi (labio del sexo) grueso, boca grande, nariz grande, ojos turbios, vello alrededor de la boca o en las mejillas, articulaciones aparentes, cabellos 'amarillos' (sin brillo), sin mucha carne, pelo del sexo largo y duro.

No hay que unirse a una mujer que forme parte de alguna de las categorías siguientes: piel rugosa, demasiado delgada, demasiado alta, voz masculina, vello en las piernas o a contrapelo, demasiado celosa, sexo frío, sobrealimentada, de más de cuarenta años, con el cuerpo frecuentemente frío, con nuez de Adán, con mal olor axilar, con flujos vaginales constantes, con trastornos sentimentales."

Chonghezi añadió: "Se lee en el **Yi Jing** (Yi King) que el Cielo envía signos para predecir si los acontecimientos futuros serán nefastos o felices, **Sheng Ren** (Un sabio) los traduce.

También está escrito en el **Li Ji** (anuales de ceremonia) que el niño concebido cuando hay truenos es un sujeto nefasto. Son consejos de grandes sabios que no hay que ignorar. Las variaciones celestes están arriba, las calamidades terrestres, abajo; los seres humanos evolucionan en medio, así, ¿cómo pueden despreciarse esos fenómenos y sobre todo para el acto del coito?"

Pengzu constata: "Cuando se tienen ganas de unirse, hay que hacerlo. Teniendo cuidado sin embargo de evitar los días de mucho frío, de mucho calor, de grandes lluvias, de eclipse solar o lunar, de terremoto, de trueno; son las prohibiciones celestes. Asimismo los días en que se está borracho, se ha comido demasiado, se tiene euforia, ira, inquietud, miedo, tristeza, son prohibiciones humanas. Además, el acercarse a pozos, templos o lugares santos (estatuilla santa que puede encontrase en un camino); son prohibiciones terrestres. Los que infrinjan estas prohibiciones cogerán enfermedades y su hijo morirá joven.

Aquellos que estén en tratamiento, tengan una salud en estado de vacío o una salud deficiente, cuya enfermedad aún no se haya curado, si se unen, no sólo estropean su salud, sino también la de su pareja.

---

(13) Los pelos del sexo femenino son designados como rosa negra, hierba olorosa, cabellera santa. Para ser considerados como signo de belleza deben tener la forma de un triángulo isósceles y extenderse hacia arriba, su abundancia es signo de sensualidad, su ausencia de estupidez, si son largos pero finos constituyen un signo de inteligencia.

No hay que unirse en los días **Yue Ji** (días de emperador; 5,14,23 del mes).

Los días de **Jian** (construcción), **Po** (ruptura), **Zhi** (atrapar), **Ding** (fijado), el dia del aniversario de la muerte de los padres, no hay que unirse so pena de estropear la salud"

Pengzu dice: "El abuso del coito acorta la vida sin que intervengan en modo alguno los espectros o las divinidades, del mismo modo se estropea la salud y se acorta la vida de

aquellas que introducen polvo en su sexo (afrodisíaco) o que se penetran con un pene de marfil.

El Yin del hombre (pene) no se eleva o no puede ejercer el acto del coito; eso se debe al agotamiento de la energía Yang, los riñones están débiles. En ese caso se utilizan las siguientes drogas:

Congrong (Herba Cistanches, Orobanchacae cistanche salva): 2 fen
Wuwei (Fructus Schizandrae, Magnoliceae shizandra chinensis): 2 fen (1/10 cun, distancia)
Shechuangzi (Fructus Cnidii, Umbelliferae Cnidium monnieri): 4 fen
Tusizi (Semen Cuscutae, Convolvulacae cuscuta chinensis): 4 fen
Zhishi (Fructus Aurantii Immaturus, Rutaceae citrus aurantium): 4fen.

A continuación se muelen esas cinco drogas, y se toma un **Fangcunbi** (2 gr) mezclado con vino. Este remedio fue tomado por el prefecto de **Sanshu** que tuvo un hijo a los setenta años.

Existe otro remedio: 3 fen de **E** (Mariposa bómbice de morera)

También puede utilizarse el siguiente remedio:

E: (Bómbice de morera, bombix mori): 3 fen
Xixin: (Herba asari cum radice) 3 fen
Sechuangzi: (fructus cnidii) 3 fen

Moler estas tres drogas en un polvo fino, moldearlo en bolitas de tamaño semejante a una semilla de plátano. Tomar una justo antes del coito y el pene siempre estará duro y no caerá jamás; para detener el efecto, lavarlo con agua.

Método para agrandar el pene:

Xixin (Herba asari cura radice)
Roucongron (Herba Cistanches, Orobanchaceae cistanche salva)
Shu Jiao (guindilla de la provincia de Sichuan)

Estas tres drogas tomadas en cantidad igual se muelen en polvo fino que se introduce en una vesícula biliar de perro, y se cuelgan después en la casa durante treinta días. Después se utiliza para frotar el pene, lo que puede aumentar su tamaño aproximadamente un Cun (una distancia).

Remedio para evitar los dolores debidos al primer coito que en la mujer duran varios días:

Gancao (Radix Glycyrrhizae, Leguminosae Glycyrrhiza uralensis): 2 fen
Balchao (Radix Paroniae Alba, Ranunculacae paeonia lactiflora): 2 fen
Shengjang (Rhizoma Zingiberis Recens, Zingiberaceae zingiber officinale): 3 fen.

ANEXO DE YU FANG MI JUE:

YU FANG ZHI YAO

Principios esenciales del cuarto de jade

Pengzu dijo: "**Huang Di** se volvió inmortal después de unirse con mil doscientas chicas. Por esa misma razón, un hombre corriente perdería la vida, entonces, ¿cuál es la diferencia? Los que conocen la vía de la unión tienen el temor de que no haya bastantes chicas, aunque no forzosamente chicas bonitas. Basta con que las jovencitas no tengan los senos demasiado desarrollados y que estén un poco rollizas; incluso si se une sólo con siete u ocho chicas de este tipo, el hombre quedará muy tonificado.

La vía de Yang es sencilla, basta con estar a gusto y no apresurarse. Ante todo se acaricia el **Dan Tian** (campo de cinabrio) de la mujer, después se la besa en la boca y se mueve uno un poco para que suba el deseo de la mujer.

Los signos que muestran el deseo de la mujer son: las orejas calientes como si hubiera bebido buen vino, los pechos hinchados, llenando la mano entera, el cuello tenso, las piernas se mueven, aprieta a su pareja. En ese momento, penetrar lentamente, es entonces cuando el Yang atrapa la energía del Yin. La quintaesencia de los cinco órganos se sitúa bajo la lengua. Así, el célebre taoísta **Chisongzi** (el hijo del abeto rojo) afirmaba que el líquido de jade (saliva) puede sustituir a los cereales. Hay que absorber el máximo durante el coito ya que ese líquido tonifica el estómago, puede curar el **Xiao Ke** (sed excesiva), la disnea y nutre la piel que se volverá como la de una joven virgen. La vía de la longevidad no está lejos de nosotros, sin embargo el común de los mortales no la conoce."

Cainü: "Este método forma parte del comportamiento humano y además prolonga la vida; entonces, ¿porqué no seguirlo?"

El taoísta **Liu Jing** dijo: la vía del coito consiste en acariciar y divertir primero a su compañera con el fin de que el **Shen** (mente) esté en paz, y después en la unión. El pene debe penetrar cuando no está muy duro y retirarse en cuanto está duro. Entre la penetración y la retirada, pueden efectuarse algunos movimientos, sin embargo no demasiado para no trastornar los cinco órganos, lo que podría dañar los vasos **Luo** (Lo) y, consecuentemente, dar lugar a todas las enfermedades. Uniéndose sin eyacular, se puede practicar el coito varias decenas de veces al día. En efecto, el coito sin eyaculación no sólo puede curar todas las enfermedades, sino tambien prolongar la vida.

Se trata probablemente de un texto resumen añadido posteriormente al capítulo anterior.

Hay que cambiar de pareja muy a menudo, diez mujeres por noche es excelente.

En el clásico del inmortal está escrito: "El método de **Huang Jing Bu Nao**(regreso de la quintaesencia para tonificar el cerebro) debe ser practicado en el momento en que se tiene deseo de eyacular. Para hacerlo así, se deben utilizar los dos dedos centrales de la mano izquierda, apoyarlos detrás del escroto y delante del ano; expirar lentamente y castañear los dientes varias decenas de veces sin dejar de respirar. La quintaesencia no puede salir del tallo de jade, de modo que regresa al cerebro." Este método es el 'secreto de los inmortales y no puede ser revelado a cualquiera.

Si alguien quiere tonificarse por la técnica del coito, debe levantar la cabeza, abrir los ojos, mirar a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo, apretar el vientre, detener la respiración en el momento de eyacular y la quintaesencia permanecerá. Respetando este principio, se podrá unir varias veces al día y si no eyacula más que veinticuatro veces al año(14), podrá vivir hasta los cien o doscientos años sin caer enfermo nunca.

Remedio que permite a los hombres unirse una decena de veces por noche sin cesar:

Sechuang (Fructus Cnidii, Umbelliferae cnidium monnieri).
Yuanzhi (Radiz Polygalae, Polygalaceaae polygala tenuifolia)
Xuduan (Radix Dispaci, Dipsacaceae Dipsacus asper)
Congrong (Herba Cistanches, Orobanchaceae cistanche salva)

Moler una cantidad igual de cada una de estas drogas. Tomar un **Fangcunbi** del polvo obtenido tres veces al día. El duque **Cao** siguió este remedio y pudo unirse con setenta chicas en una noche.

Remedio para alargar el sexo del hombre:

Baiziren (Semen Biotae, Cupressaceae biota orientalis): 5 fen
Bailian (Radix Amplopsis, Vitaceae ampelopsis japonica): 4 fen
Baizhu (Rhizoma Atractylodis Alba, Compositae atractylodes macrocephala): 7 fen
Guixin (Plumula Cinamomi, Lauaraaceac cinnamomum cassia): 3 fen
Fuzi (Radix Aconiti Carmichaeli Praeparata, Aconitum Carmichaeli): 2 fen

Moler estas cinco drogas en un polvo del que se tomará un **Fangcunbi** después de comer. Al cabo de diez a veinte días, el sexo habrá crecido.

---

(14) En el año chino los doce meses están divididos en 24 periodos de 15 dias cada uno.

Remedio para estrechar la puerta de jade (sexo de la mujer):

Liuhuang (sulfuro): 4 fen
Yuangzi (Radix Polygalae, Polygalaceae polygala tenuifolia): 2 fen

Moler estas dos drogas en polvo, meterlos en una bolsa de seda que después se pondrá sobre el sexo que se cerrará. También se puede utilizar **Liuhuang,** 2 fen, y **Puhua** (Pollen Typhae, Typhaceae typha augustata). Moler estas dos drogas en un polvo fino, poner tres **Cuo (ml)** en un **Sheng (l.)** de agua caliente para lavar la puerta de jade, que al cabo de veinte días será como la de una jovencita antes de casarse."

LIBRO IV

Dong Xuan Zi

Dong Xuan Zi (el hijo del misterio de la gruta) dijo: "el cielo creó 10.000 seres, el hombre es el más precioso. La superioridad del hombre reside en la facultad de **Fang Yu** (deseo sexual), al igual que el cielo y la tierra; el Yin y el Yang. Los que comprenden el principio nutren su espíritu y prolongan su vida; los que lo desprecian dañan su **Shen** y abrevian su existencia. El método de **Xuannu** (antigua diosa china) se ha transmitido hace 10.000 generaciones, sin embargo sólo se encuentra el principio sin detalles ni precisiones. De este modo cada vez que leo estas notas, tengo unas terribles ganas de completar este viejo rito para formar una nueva doctrina. Esta, aunque no fuese excesivamente fiel, siempre sería mejor que este residuo."

"La forma de sentarse, de acostarse, la posición antes del acto, el método dorsal o lateral, las reglas de penetración profunda o superficial, todos estos datos están en relación con **Er Yi** (los dos principios iniciales), el método de los cinco elementos. Los que respeten esto se beneficiarán de una larga vida; los que no lo respeten pondrán su salud en peligro. Esto es benéfico para todos, entonces, ¿Por qué no difundirlo?"

Dong Xuan Zi: "el cielo gira hacia la izquierda y la tierra hacia la derecha; cuando pasa la primavera y el verano aparecen el otoño y el invierno; el hombre canta y la mujer le acompaña; el superior actúa, los inferiores siguen, eso es lo natural.

Si el hombre se mueve y la mujer no responde o inversamente, la mujer se mueve y el hombre no sigue, es nefasto, no solamente para el hombre sino también para la mujer. Este acto es nefasto por el hecho de la desarmonía del Yin y del Yang. En efecto, el principio de la unión es: el hombre gira a la izquierda, la mujer lo hace hacia la derecha; el hombre empuja hacia abajo, la mujer se eleva; es lo que se llama la paz celeste o el triunfo terrestre.

La penetración profunda o superficial; la velocidad de penetración, rápida o lenta; las posiciones este u oeste no toman el mismo camino, por ello hay que distinguir la diferencia.

La acción lenta debe efectuarse como la de la carpa que juega con el anzuelo; la acción rápida como un grupo de pájaros que luchan contra la tempestad.

La penetración o la retirada, hacia arriba o hacia abajo, rápida o lenta no pueden decidirse de antemano; la decisión sólo puede tomarse en el momento.

Antes de comenzar el coito, el hombre debe sentarse al lado izquierdo de la mujer y por consiguiente la mujer se encuentra en el lado derecho del hombre. El hombre abraza a la mujer, sostiene su talle, acaricia su cuerpo, le habla con dulzura, ese abrazo es más o menos apretado. Boca contra boca, el hombre chupa el labio inferior de la mujer, mientras que ésta chupa el labio superior del hombre. Un intercambio de salivas se efectúa al mismo tiempo que un mordisqueo de la lengua o del labio de la pareja, caricias en la cabeza, en las orejas, después se acaricia suavemente arriba, más fuerte abajo, en este momento desaparecen todas las inquietudes.

Después la mujer sostiene el tallo de jade del hombre con su mano izquierda, mientras que el hombre acaricia la puerta de jade de la mujer con su mano derecha. Es entonces cuando el hombre siente la energía Yin, su tallo de jade sube como un pico solitario; la mujer por su parte siente la energía Yin y el líquido fluye en **Dan Xue** (gruta roja, vagina) como una fuente en el abismo. Este fenómeno no puede producirse más que por el intercambio de las energías Yin y Yang, completamente natural, sin ninguna otra intervención. En este momento es posible la unión. Si el hombre no siente esta subida y la mujer el flujo del líquido, este fenómeno exterior testimonia la existencia de una enfermedad situada en el interior."

Dong Xuan Zi: "Cuando se empieza el coito, es preciso sentarse después acostarse, el hombre a la derecha y la mujer a la izquierda. Algunos instantes después, la mujer se acuesta sobre la espalda, pliega las piernas y extiende los brazos. El hombre se arrodilla entre los muslos de la mujer y golpea la puerta de jade con su tallo de jade, suavemente, como un pino ante la gruta. Después chupa la lengua de la mujer y mira la cara de jade arriba, después **Jin Gou** (foso dorado, ombligo) abajo. Acaricia la región entre los senos y el vientre; en este momento el hombre se conmueve y la mujer se fascina. Utilizando **Yang Feng** (tallo de jade), golpea hacia la parte alta y hacia abajo, sube hasta el ombligo, desciende hasta el pliegue de la ingle. Cuando el líquido fluye de la gruta roja, **Yang Feng** penetra en **Zi Gong** (palacio del niño). El líquido de la mujer remonta para irrigar **Shen Tian** (campo del espíritu), vuelve a descender para nutrir el abismo. La mujer se encuentra entonces completamente fascinada, encantada. Secar el sexo de la mujer con ayuda de un pedazo de seda (15), penetrar de nuevo con el tallo de jade en la gruta roja, aplicar este método nueve veces superficialmente y una vez profundamente. Penetrar después, rápidamente y alternativamente con suavidad durante 21 respiraciones. Cuando la mujer ha gozado, penetrar y retirar muy rápidamente, cuando vuelve a moverse, penetrar hasta **Gu Shi** (parte profunda de la vagina). El hombre gira hacia la izquierda o hacia la derecha, se retira o penetra suavemente, cuando el líquido de la mujer fluye de nuevo el hombre debe retirarse. No debe permanecer pues esto podría deteriorar su salud; no hay que olvidarlo."

---

(15) Se trata de una costumbre usual en las relaciones sexuales. El cuadrado de seda era imprescindible para secar el exceso de secreción femenina.

Dong Xuan Zi: "Según las investigaciones efectuadas, el número de posiciones para el coito no es mayor de 30. Otras pueden tener una ligera diferencia, pero el principio sigue siendo el mismo, ya sea la penetración profunda o superficial; acostado de espaldas o sobre el vientre. Aquí propongo 30 posiciones para los amateurs.

1**. Xu Chou Mou** (discusión romantica, fase preparatoria).

2**. Shen Quian, Quan** (declaración de amor, frace preparatoria).

3**. Pu Sai Yu** (el pez expone sus branquias al sol).

4**. Qi Lin Jiao** (cuerno de Qi Lin, animal legendario chino).

Estas cuatro fases son los juegos externos.

5. **Can Chan Mian** (gusano de seda enlazado):
La mujer acostada de espaldas, con sus dos manos enlaza el cuello del hombre, los pies plegados sobre la espalda de éste. El hombre, las rodillas entre los muslos de su pareja, rodea con sus manos su cuello y después introduce el tallo de jade.

6. **Long Wan Zhuan** (el dragón gira con elasticidad):
La mujer se encuentra acostada de espaldas, con las dos piernas plegadas, el hombre de rodillas entre los muslos de ésta. Con la mano izquierda empuja las dos piernas de la mujer hacia sus senos, mientras que con la mano derecha dirige el tallo de jade para penetrar en la puerta de jade.

7. **Yu Bi Mu** (los peces se miran):
Ambos se acuestan lateralmente, el hombre extiende sus piernas, la mujer coloca una pierna sobre el hombre que la lleva y hace penetrar el tallo de jade.

8. **Yan Tong Xin** (las alondras son homogéneas):
La mujer acostada sobre la espalda extiende las piernas, el hombre sobre ella, sostiene su cuello, la mujer le toma el talle y el tallo de jade penetra en el interior de la gruta roja.

9. **Fei Cui Jiao** (unión de la esmeralda):
La mujer acostada sobre la espalda pliega las piernas; el hombre se sienta entre las piernas de la mujer enlaza su talle y el tallo de jade penetra a nivel de Qin Xuan.

10. **Yuan Yang He** (unión de cerceta):
La mujer se acuesta lateralmente, flexiona las piernas; el hombre acostado detrás de ella, pone su pierna sobre el muslo inferior de la mujer, después hace penetrar el tallo de jade.

11. **Kong Fan Die** (la mariposa ejecuta una caída en el aire):
El hombre se acuesta sobre la espalda, extiende sus piernas; la mujer se sienta sobre él, frente a él y apoyándose sobre sus manos, hace penetrar por sí misma el pico Yang.

12. **Bei Fei Fu** (el pato salvaje emprende el vuelo):
El hombre acostado sobre la espalda, extiende las piernas; la mujer frente a los pies del hombre, baja la cabeza introduciendo el tallo de jade.

13. **Yan Yi Song** (el pino acostado):
La mujer está acostada, con las dos piernas levantadas, el hombre le rodea el talle mientras que la mujer le rodea igualmente la cintura, después penetra el tallo de jade en la puerta de jade.

14. **Lin Tan Zhu** (el bambú frente al altar):
El hombre y la mujer se hallan de pie y se besan en la boca, el pico Yang penetra en las profundidades de la gruta roja.

15. **Luan Shuang Wu** (los fénix danzan):
Acostados uno sobre otro, el que está debajo pliega las piernas sobre el que está arriba, los dos Yin se hallan frente a frente y los dos jades se frotan.

16. **Feng Jiang Zhu** (el fénix protege a su polluelo):
Una mujer grande y gruesa se une a un hombre pequeño.

17. **Hai Qu Xiang** (el vuelo de la gaviota):
El hombre se halla de pie en el borde de la cama, la mujer levanta sus piernas, el hombre introduce su tallo de jade en Zi Gong (palacio del niño).

18. **Ye Ma Yue** (el caballo salvaje salta):
La mujer se acuesta sobre la espalda, pone sus pies sobre el hombro derecho del hombre, después este penetra con su tallo de jade en la puerta de jade.

19**. Ji Cheng Zu (**el excelente caballo galopa):
La mujer se encuentra acostada sobre la espalda, el hombre se agacha y sostiene el cuello de su pareja con su mano izquierda mientras que con su mano derecha sostiene el pie de la mujer. El tallo de jade penetra por fin en Zi Gong.

20. **Ma Yao Ti** (el caballo agita su pata):
La mujer se encuentra acostada sobre la espalda, el hombre coloca un pie de su pareja sobre su hombro mientras que el otro se encuentra flexionado. Entonces penetra con el tallo de jade en Zi Gong.

21**. Bai Hu Teng** (el tigre blanco salta):
La mujer se encuentra de rodillas, con la cara en el suelo; el hombre, de rodillas detrás de ella penetra Zi Gong con su tallo de jade.

22. **Xuan Zhan Fu** (la cigarra negra sube):
La mujer se encuentra acostada sobre el vientre, con las piernas extendidas; el hombre, flexionando las rodillas, toma con sus dos manos el cuello de la mujer y hace penetrar el tallo de jade por detrás.

23. **Shan yang Dui Shu** (las cabras suben a los árboles):
El hombre se encuentra sentado, la mujer agachada, de espaldas, al hombre, baja la cabeza y se concentra sobre el tallo de jade; el hombre sostiene el talle de la mujer y penetra rápidamente con su tallo de jade.

24. **Kun Ji Lin Chuang** (la cigüeña se dirige hacia el campo):
El hombre está sentado; una mujer sostiene el tallo de jade hacia la puerta de jade mientras que otra mujer le levanta su falda para que pueda tener más placer.

25. **Dan Xue Feng You** (el fénix visita la gruta roja):
La mujer se acuesta sobre la espalda y mantiene con ayuda de sus manos las piernas en el aire; el hombre, apoyándose sobre la cama, introduce su tallo de jade.

26. **Xuan Ming Peng Zhu** (la roca emprende el vuelo sobre el mar negro):
La mujer se acuesta sobre la espalda, colocando sus pies sobre los hombros del hombre; éste toma el talle de su pareja y hace penetrar su tallo de jade.

27. **Yin Yuan Bao Shu** (el mono gime y rodea el árbol):
El hombre está sentado y la mujer se sienta sobre sus muslos rodeándole con sus brazos; una de las manos del hombre sostiene el coxis de la mujer mientras que otra se apoya sobre la cama.

28. **Mao Shu Tong Xue** (el gato y la rata comparten el mismo agujero):
Para esta posición, existen dos etapas. Primera etapa: el hombre se acuesta sobre la espalda y extiende las piernas; la mujer, acostada sobre el hombre y frente a él, hace penetrar el tallo de jade. Segunda etapa: la mujer se acuesta sobre el vientre y el hombre contra la espalda de la mujer, el tallo de jade golpea entonces la puerta de jade.

29. **San Chun Lu** (el asno del final de la primavera):
La mujer coloca sus pies y sus manos sobre la cama; el hombre de pie sobre el suelo detrás de ella, le toma el talle con sus dos manos e introduce el tallo de jade en la puerta de jade.

30**. Kiu Gou** (perro del otoño):
El hombre y la mujer colocan sus pies y sus manos sobre la cama, coxis contra coxis, el hombre baja la cabeza y empuja su tallo de jade hacia la puerta de jade.

Dong Xuan Zi: “El tallo de jade puede tener nueve aspectos que son:

1. El tallo de jade golpea de izquierda a derecha; valiente como un general.
2. Salta y desciende como un caballo salvaje salta sobre un abismo.
3. Se desplaza siguiendo curvas suaves y regulares, tal como las gaviotas siguen las olas.
4. Penetra y se retira, como un cuervo que picotea.
5. Penetra profundamente y golpea en la superficie como la. piedra lanzada en el agua.
6. Penetra suavemente y se retira del mismo modo, como la serpiente que vuelve a su nido.
7. Penetra y se retira rápidamente, como una rata asustada que vuelve a su agujero.
8. Se endereza como el águila después de haber atrapado a la liebre.
9. Sube y desciende, como el velero que lucha contra un tifón.

Existen tambien 6 posiciones del coito que son:

1. Apoyar el tallo de jade para efectuar el acto, esta posición se denomina cortar la concha para tomar la perla.
2. El tallo de jade desciende hacia **Yu Li** (comisura posterior de la vulva), remonta hacia **Jin Guo** (ombligo); romper la piedra para buscar el jade.
3. El pico de jade se hunde en **Xuan Tai** (terraza de jade); el pilón de hierro triturado.
4. El tallo de jade golpea de izquierda a derecha; cinco martillos golpean el hierro.
5. El pico de jade frota **Shen Tian** (campos de los espíritus) y **You Gu** (sexo femenino); el campesino laborea su campo.
6. **Xuan Pu** (jardín del misterio) y **Tian Ting** (patio celeste) se frotan uno contra otro; las dos orillas se confrontan."

Dong Xuan Zi: "Antes de eyacular, es preciso esperar a que la mujer haya gozado, incluso si se tienen ganas. Cuando la mujer ha gozado se puede eyacular, se retira al mismo tiempo el pico Yang para llevarlo entre **Qin Xian** (cuerda de laúd) y **Mai Chi** (dientes de trigo), la misma profundidad que la del pezón en la boca de un bebé que mama. Después el hombre debe cerrar los ojos, concentrarse bajo la lengua y apretar los hombros, alargar la cabeza, abrir las narices, cerrar la boca e inspirar. El hombre podrá entonces limitar la cantidad de esperma eyaculado en cada vez, podrá dar de dos a tres décimas de una eyaculación normal."

Para tener un niño, se puede ejercer el coito después del ciclo. El niño concebido durante el primero y el tercer día que sigue al final de un ciclo será un niño; el segundo y el cuarto día después del ciclo una niña; cinco días después del ciclo será inútil. Será preciso esperar a que la mujer haya gozado para eyacular, debe acostarse sobre la espalda, cerrar los ojos y concentrarse sobre la absorción de la quinta esencia. También

Lao Tze dice que el niño concebido a medianoche tendrá una larga vida, antes de medianoche una vida de duración media; después de medianoche una duración aún menos larga.

Una mujer encinta debe actuar correctamente. No debe mirar colores nefastos, escu-

char malas habladurías, insultar, sufrir choques emocionales o excesos de trabajo físicos, mentir, inquietarse, comer alimentos crudos, fríos, agrios, demasiado calientes, subir en caballo, en un vehículo o incluso subir simplemente, no debe pasearse cerca de los abismos, andar demasiado rápidamente, comer pasteles, sufrir un tratamiento de acupuntura, sería bueno por el contrario que escuchase la lectura de obras clásicas. El niño será entonces inteligente, honesto, fiel, sabio, gracias a la educación fetal.

Si uno de los dos tiene el doble de edad del otro será nefasto para el más joven.

La hora, el día, y la dirección de la cabeza durante el coito influencian sobre el efecto de éste. En primavera la cabeza debe estar dirigida hacia el este, en verano hacia el sur, en otoño hacia el oeste, en invierno hacia el norte. Los días **Yang** son benéficos y no los días **Yin,** la hora **Yang** es benéfica, la hora **Yin** es nefasta. Durante la primavera, los días **Kia** (I) y I (II), durante el verano **Ping** (III) y **Ting** (IV); durante el otoño **Keng** (VII) y **Sin** (VIII) y durante el invierno **Jen** (IX) y **Koei** (X) son días favorables.

El remedio **Tu Ji San** (polvo de la gallina calva) es destinado para tratar las enfermedades de Wu Lao y Qi Shang: impotencia del hombre. El nombre de este remedio ha sido inspirado por el gobernador de **Sichuan.** En efecto, éste, a una edad de 70 años, después de haber tomado este remedio, fue padre de 3 niños. Su mujer, que sufría de pequeños furúnculos en la puerta de jade, no podía ni sentarse ni acostarse. Así que tiró este remedio en el patio, el gallo lo comió y montó durante todo el día a la gallina sin descender hasta que ésta ya no tuvo cresta a la cual pudiera agarrarse. He aquí el por qué del nombre de este remedio; algunos lo llaman también bolas del polvo de la gallina calva. Está compuesto por:

Congrong (Herba Cistanches, Cistanche salsa C.A. Mey): 3 fen.
Wuweizi (Fructus Schizandrae, Schizandra chinensis Baill): 3 fen.
Tusizi (Semen Cuscutae, Cuscuta Chinensis Lam.): 3 fen.
Yuanzhi (Radix Polygalae, Polygala tenuifolia Willd.): 3 fen.
Shechuangzi (Fructus Cnidii, Cnidium monnieri (L.) Cuss.): 4 fen.

Moler estas cinco drogas en polvo, tomar cada día un Fangcunbi en ayunas con vino; en el plazo de algunos días uno se encontrará fuerte y sin enemigo. Si se prosigue de esta forma durante 60 días sucesivamente, será posible unirse con 40 mujeres. Se pueden también confeccionar pequeñas bolas del mismo tamaño que los granos del plátano, con miel blanca; estas bolas deben tomarse sucesivamente cinco veces durante 9 días.

Lu Jiao San (polvo de cuerno de ciervo) está destinado a tratar las enfermedades: **Wu Mao, Qi Shang,** impotencia, falta de deseo en la mujer, desinterés de la mujer durante el coito, espermatorrea, lumbalgias, dorsalgias, sensación de frío en la espalda y en la región lumbar, disuria:

Lu Jiao (Cornus Cervi, Cervidae cervus nippon Temminck).
Baiziren (Semen Biotae).
Tusizi (Semen Cuscutae, Cuscuta chinensis Lam.).
Shechuangzi (Fructus Cnidii, Cnidium monnieri (L.) Cuss.).
Cheqianzi (Semen Plantaginis, Plantaginaceae plantago asiática L.).
Yuanzhi (Radix Polygalae, Polygala tenuifolia Willd.).
Wuweizi (Fructus Schizandrae, Schizandra chinensis Baill).
Congrong (Herba Cistanches, Cistanche Salsa C.A. Mey).

Para cada una de estas drogas se tomarán 4 fen que se machacarán en polvo y de los cuales se tomarán cinco Fangcunbi después de comer.

Remedio para alargar el sexo:

Roucongrong (Herba Cistanches, Cistanche salsa C.A. Mey): 3 fen.
Haizao (Sagarssum, Sagarssaceae Sagarssum fusiforme (Harv.): 2 fen.

Se muelen estas drogas en polvo y se mezclan con hígado de perro blanco muerto el primer mes del año.
Se pone esta mezcla en el sexo tres veces, después se lava con el agua de la aurora. Actuando de esta forma el sexo crecerá 3 cun pues este remedio es muy eficaz.

Remedio para tratar a una mujer cuyo sexo es demasiado ancho y frío; después de haber aplicado este remedio el sexo se volverá apretado y sentirá goce durante el coito:

Shiliuhuang (sulfure): 2 fen.
Qingmuxiang (Radix Saussureae, Compositae saussurea lappa Clarke) : 2 fen.
Shanzhuyu (Fructus Corni, Cornaceae cornus officinalis Sieb. et Zucc.): 2 fen.
Shechuangzi (Fructus Cnidii, Cnidium monnieri (L.) Cuss.): 2 fen.

Moler estas cuatro drogas en un polvo que se colocará en muy pequeña dosis en la puerta de jade. Es preciso sobre todo no colocar mucho.

Otra posibilidad: tomar 3 Cuo (0,2-0,6 gr) en un litro de agua caliente, lavar el sexo y después éste se volverá tan apretado como el de una niña de 12 o 13 años.

INDICE

Libro I: Su Nü Jing ……..... 1

Libro II: Su Nü Fang …… 17

Libro III: Yu Fang Mi Jue ……... 27

Anexo de Yu Fang Mi Jue: Yu Fang Zhi Yao ……. 37

Libro IV: Dong Xuan Zi …….. 41